

## Pengaruh Edukasi Pola Makan Seimbang dan Pemberian Modifikasi Obat Herbal pada Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting

Nurhidayah Tiasya Sanas<sup>1</sup>, Irmawati S<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

<sup>2</sup>Departemen Kebidanan, Universitas Mega Rezky

*Author's Email Correspondence (\*): tiazsns@gmail.com  
(082293343315)*

### ABSTRAK

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara asupan gizi dan kebutuhan gizi. Indonesia termasuk dalam urutan tertinggi kasus stunting dengan prevalensi 37,2 % dibandingkan negara-negara tetangga lainnya. Di Kabupaten Jeneponto, pada tahun 2021, prevalensi stunting mencapai 33,6%, lebih tinggi dari rata-rata nasional sebesar 24,4%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola makan seimbang pada ibu hamil terhadap pemberian obat herbal dalam pencegahan stunting di Kabupaten Jeneponto. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian pre-test and post-test with control group. Sampel terdiri dari 100 ibu hamil yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 50 Ibu hamil pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi tentang pola makan seimbang dan obat herbal fenugreek yaitu bubuk rempah kelor serta kelompok control yaitu 50 Ibu hamil yang tidak diberikan edukasi dan bubuk rempah kelor dengan teknik *purposive sampling*. Hasil uji man whitney pada nilai selisih mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok diperoleh nilai  $p=0,000$ , dimana  $p>0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan perubahan pengetahuan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji statistic asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada ibu hamil menunjukkan nilai  $p=0,000$  dimana  $p>0,05$  hal ini menunjukkan ada peningkatan asupan pada ibu hamil baik pada kelompok intervensi maupun Kontrol. Dimana peningkatan asupan pada kelompok intervensi jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Program pemberian edukasi pola makan gizi seimbang dan modifikasi obat herbal yang dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang dan obat herbal berupa rempah kelor dalam pencegahan stunting. Saran untuk peneliti selanjutnya Sebagian melakukan pemberian intervensi tidak hanya berupa edukasi pola makan seimbang saja namun berusaha menyediakan makanan seimbang tersebut dan tetap memberikan modifikasi obat herbal dalam pencegahan stunting

**Kata Kunci:** Ibu Hamil; Pengetahuan; Pola Gizi Seimbang; Stunting; Obat Herbal

**Published by:**  
Tadulako University

**Address:**  
Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +6282290859075

**Email:** preventifjournal.fkm@gmail.com

**Article history :**

Received : 24 09 2024

Received in revised form : 05 12 2024

Accepted : 17 12 2024

Available online : 31 12 2024

licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



### ABSTRACT

*Stunting is a chronic nutritional problem caused by a mismatch between nutritional intake and nutritional needs. Indonesia is among the highest in stunting cases with a prevalence of 37.2% compared to other neighboring countries. In Jeneponto Regency, in 2021, the prevalence of stunting reached 33.6%, higher than the national average of 24.4%. This study aims to determine the effect of a balanced diet in pregnant women on the provision of herbal medicine in preventing stunting in Jeneponto Regency. This study used a quasi-experimental research design with a pre-test and post-test with control group research design. The sample consisted of 100 pregnant women divided into two groups, namely 50 pregnant women in the intervention group who were given education about a balanced diet and fenugreek herbal medicine, namely moringa spice powder, and the control group, namely 50 pregnant women who were not given education and moringa spice powder with a purposive sampling technique. The results of the Man Whitney test on the mean difference before and after treatment in both groups obtained a value of  $p = 0.000$ , where  $p > 0.05$ , so it can be concluded that there is a significant difference in knowledge changes between the control group and the intervention group. The statistical test of energy, protein, fat and carbohydrate intake in pregnant women showed a value of  $p = 0.000$  where  $p > 0.05$ , this indicates that there was an increase in intake in pregnant women in both the intervention and control groups. Where the increase in intake in the intervention group was much higher than the control group. The program of providing balanced nutritional diet education and modification of herbal medicine that was implemented has succeeded in increasing the understanding of pregnant women about the importance of balanced nutrition and herbal medicine in the form of moringa spices in preventing stunting. Suggestions for further researchers Some provide interventions not only in the form of balanced diet education but also try to provide balanced food and continue to provide modifications to herbal medicine in preventing stunting*

**Keywords :** *Pregnant Women; Knowledge; Balanced Diet; Stunting; Herbal Medicine*

---

---

### PENDAHULUAN

Periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) didasarkan hanya pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat. Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari dalam kandungan dan 730 hari setelah lahir (sampai usia dua tahun). Periode ini disebut juga dengan window of opportunities atau periode emas (golden period). Kerusakan yang terjadi pada periode ini bersifat irreversible yaitu tidak dapat diperbaiki di fase kehidupan berikutnya. Asupan gizi pada 1000 HPK sangat penting untuk dipenuhi karena kekurangan gizi pada periode ini akan menyebabkan gangguan perkembangan otak, gangguan pertumbuhan fisik, gangguan metabolisme tubuh sehingga anak rentan sakit, dan mempengaruhi outcome kesehatan pada masa dewasa (1)

Kejadian stunting dapat terjadi pada masa kehamilan dikarenakan asupan gizi yang kurang saat hamil, pola makan yang tidak sesuai, serta kualitas makanan yang rendah sehingga mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan, pentingnya menyediakan makanan bergizi tinggi dan seimbang untuk mencegah atau mengatasi stunting (2) Keterkaitan antara tingkat pendidikan, pengetahuan serta sikap dalam memenuhi zat gizi selama mengandung dengan perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil. Karena kurangnya pengetahuan dan praktik yang tidak tepat sehingga mejadi hambatan dalam peningkatan gizi karena pada umumnya banyak orang yang tidak tahu tentang gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan sangat penting bagi pertumbuhan kedepannya (3) Prevalensi stunting global terbaru menunjukkan 22,0% di tahun 2020, dengan 144 juta anak balita di seluruh dunia mengalami stunting (4) Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Kabupaten Jeneponto mencapai 37,8%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 30,8% (5)

Penanggulangan Stunting menjadi tanggung jawab kita Bersama, tidak hanya Pemerintah tetapi juga setiap keluarga Indonesia. Karena stunting dalam jangka panjang berdampak buruk tidak hanya terhadap tumbuh kembang anak tetapi juga terhadap perkembangan emosi yang berakibat pada kerugian ekonomi. Ibu hamil yang mengalami kurang gizi beresiko, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Oleh karena itulah, ibu hamil perlu memahami dan menjalankan pola hidup sehat gizi seimbang agar keadaan gizi ibu terjaga serta janin tetap sehat. Minuman kesehatan merupakan produk yang mengandung unsur kaya gizi atau non gizi yang bila dikonsumsi dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh. Produk minuman kesehatan sudah dikenal luas dikalangan masyarakat, tersedia dalam berbagai merek dan bentuk, seperti bubuk instan, cairan, dan tablet. Masyarakat cenderung lebih menyukai produk dengan kemasan dan penyajian yang lebih praktis dan efisien, sehingga masyarakat tidak memerlukan banyak waktu untuk mempersiapkan dan menyajikannya. Salah satu minuman kesehatan yang sedang dikembangkan adalah obat

herbal instan (6) Bubuk rempah kelor merupakan obat herbal instan dengan komposisi daun kelor, daun pandan, sereh, jahe dan gula tebu yang di produksi sejak tahun 2022 oleh Ramuanku *by* dr. anna dan telah memiliki izin BPOM serta aman di konsumsi oleh ibu hamil dengan No. PIRT 2107371010711-28 dan No. Halal 73110002617760523.

Manfaat daun kelor untuk kesehatan memang sudah terkenal salah satunya sebagai obat herbal. Daun kelor mengandung mineral, asam amino esensial, antioksidan seperti vitamin C, vitamin E, dan kaya akan metabolit sekunder lainnya. Hasil uji fitokimia daun kelor menunjukkan adanya tanin, alkaloid, flavonoid, saponin antrakuinon, steroid dan triterpenoid yang berperan sebagai antioksidan (7)Keunggulan daun kelor terletak pada kandungan zat gizi mikro, terutama betakaroten. Setiap 100 gram daun kelor mengandung 6,78 mg betakaroten, dua kali lebih tinggi dari bayam dan 30 kali lebih tinggi dari buncis. Daun kelor juga mempunyai kandungan serat sebesar 0,9 gram per 100 gram (8) Selain itu, daun Kelor mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Menurut hasil penelitian, daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia (9)

Kandungan gizi daun kelor sebanyak 7 kali vitamin C jeruk, 4 kali vitamin A wortel, 4 gelas kalsium susu, 3 kali kalium pisang sehingga sangat baik ditambahkan dalam pangan sebagai fortifikasi untuk meningkatkan nilai gizi (10)Mengolah daun kelor menjadi bubuk dapat memperpanjang masa simpan daun kelor. Bubuk daun kelor sangat bermanfaat dalam mencegah stunting. Bubuk daun kelor dapat diproduksi dari daun yang masih muda. Artinya yang masih berada pada tangkai daun ketujuh dari pucuknya. Bubuk daun kelor mempunyai karakteristik rasa yang khas yaitu pahit dan langu. Yang menyebabkan pahit pada daun kelor adalah senyawa tanin. Tanin dapat menyebabkan rasa sepat karena saat dikonsumsi akan terbentuk ikatan silang antara tanin dan protein atau glikoprotein di rongga mulut sehingga menimbulkan perasaan yang kering dan berkerut atau rasa sepat (11). Berdasarkan uraian diatas, diperlukan

penelitian untuk lebih memahami pengaruh pola makan seimbang dan pemberian modifikasi obat herbal pada ibu hamil terhadap pencegahan stunting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat untuk mendukung intervensi yang tepat dalam pencegahan stunting, selain itu untuk meningkatkan pemanfaatan sumber daya lokal yang ada dalam penanganan stunting, maka dilakukan pengembangan herbal dengan cara menjadikan daun kelor sebagai bubuk ramuan herbal yang kaya akan zat gizi.

## **METODE**

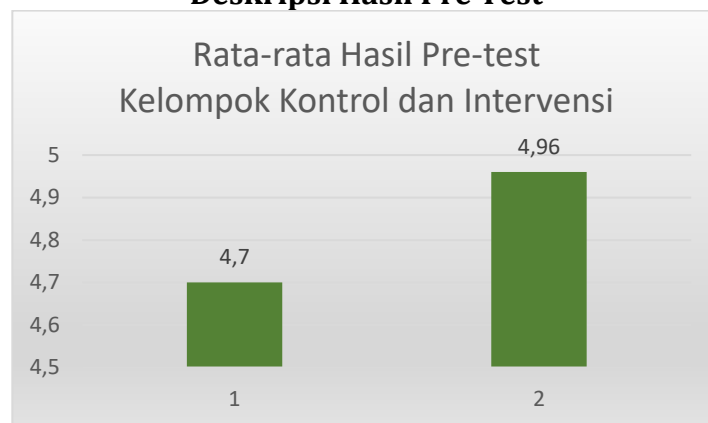
Penelitian dilaksanakan Di Kabupaten Jeneponto. Jenis penelitian quasi-eksperimental dengan rancangan penelitian pre-test and post-test with control group design. Populasi sampel yaitu ibu hamil di Kabupaten Jeneponto. Sampel penelitian terdiri dari 100 ibu hamil yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 50 ibu hamil kelompok intervensi yang diberikan edukasi tentang pola makan seimbang dan obat herbal fenugreek yaitu bubuk rempah kelor serta 50 ibu hamil kelompok control yaitu Ibu hamil yang tidak diberikan edukasi dan bubuk kelor dengan Teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu Kehamilan pada trimester kedua atau ketiga, Usia ibu hamil 18-40 tahun, tidak memiliki kondisi medis yang mengganggu kehamilan. Pemberian intervensi dilakukan dengan melibatkan 1 dokter dan 1 apoteker, kehadiran apoteker dan dokter dalam penelitian ini tidak hanya memastikan bahwa intervensi berjalan dengan aman dan sesuai standar medis, tetapi juga meningkatkan kualitas penelitian dengan memberikan pengawasan medis yang profesional, edukasi yang tepat kepada ibu hamil, dan memastikan bahwa pemberian obat herbal dilakukan dengan cara yang benar dan aman

## HASIL

### Deskripsi Pengetahuan Ibu Hamil (*Pre-Test*) Di Kabupaten Jeneponto Sebelum Pemberian Edukasi Berupa Penyuluhan Pola Makan Seimbang dan Modifikasi Obat Herbal Terhadap Pencegahan Stunting

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Kabupaten Jeneponto, maka diperoleh data-data yang dikumpulkan melalui instrumen tes sehingga dapat diketahui pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan seimbang dan modifikasi obat herbal di Kabupaten Jeneponto. Rata-rata nilai pre-test pengetahuan ibu hamil di Kabupaten Jeneponto dapat dilihat melalui grafik di bawah ini:

**Grafik 1**  
**Deskripsi Hasil Pre Test**



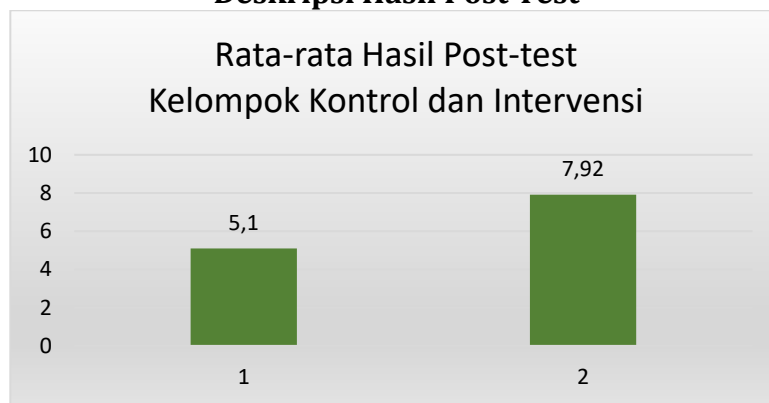
*Sumber : Data Primer, 2024*

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pre-test pengetahuan ibu hamil di Kabupaten Jeneponto sebelum perlakuan, pada kelompok kontrol (1) yaitu 4,70. Sedangkan nilai rata-rata pre-test dari pengetahuan ibu hamil sebelum perlakuan pada kelompok intervensi (2) yaitu 4,96.

## Deskripsi Pengetahuan Ibu Hamil (*Post-Test*) Di Kabupaten Jeneponto Setelah Pemberian Edukasi Berupa Penyuluhan Pola Makan Seimbang Dan Modifikasi Obat Herbal Terhadap Pencegahan Stunting

Selama penelitian berlangsung terjadi perubahan pengetahuan setelah diberikan perlakuan. Perubahan tersebut berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan seimbang dan modifikasi obat herbal dalam pencegahan stunting yang datanya diperoleh setelah diberikan *post- test*. Rata-rata nilai *post-test* pengetahuan ibu hamil di Kabupaten Jeneponto dapat dilihat melalui grafik di bawah ini:

**Grafik 2**  
**Deskripsi Hasil Post Test**



Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan grafik diatas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata *post-test* pengetahuan ibu hamil di Kabupaten Jeneponto pada kelompok kontrol (1) yaitu 5,10. Sedangkan nilai rata-rata *post-test* dari pengetahuan ibu hamil pada kelompok intervensi (2) yaitu 7,92.

**Distribusi Perbedaan Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Berupa Penyuluhan Mengenai Pola Makan Seimbang dan Modifikasi Obat Herbal dalam Pencegahan Stunting pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.**

**Tabel 1**  
**Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil**

Pengetahuan	n	Mean ± SD		Selisih Mean	P-Value
		Pre	Post		
Kontrol	50	4.70 ± 0.931	5.10 ± 0.953	0.4	0.000*
Intervensi	50	4.96 ± 0.781	7.92 ± 1.122	2.96	0.000*
P-Value		0.081**	0.000**	0.000**	

Sumber : Data Primer, 2024

Wilcoxon \*

Mann whitney \*\*

Dari data di atas dapat juga kita lihat bahwa setelah dilakukan uji Mann Whitney nilai pre test antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan nilai  $p = 0.081$ , dimana  $p > 0.05$  yang berarti nilai pre test antara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada nilai post test antara kedua kelompok setelah diuji analisis didapatkan nilai  $p = 0.000$  dimana  $p < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai post test antara kedua kelompok. Hal ini sama dengan hasil uji man whitney pada nilai selisih mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok diperoleh nilai  $p=0,000$ , dimana  $p>0,05$  hal ini menunjukkan ada perbedaan perubahan pengetahuan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dimana pada kelompok intervensi memiliki pengetahuan baik dengan rata-rata post test 7.92 sedangkan kelompok intervensi memiliki pengetahuan kurang dengan rata-rata post test 5.10.



**Gambaran Rata-Rata Asupan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

**Tabel 2**

**Gambaran Asupan zat gizi ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi Modifikasi Obat Herbal**

<b>Asupan Makanan</b>	<b>Sebelum (Mean ± SD)</b>	<b>Sesudah (Mean ± SD)</b>	<b>P Value</b>	<b>Selisih (Mean ± SD)</b>
<b>Energi (kkal)</b>				
Intervensi	1937,3 ± 273,8	2216,5 ± 167,7	0,000*	279,2 ± 106,1
Kontrol	2158,5 ± 158,6	2388,3 ± 195,3	0,000*	229,8 ± 36,7
<b>P Value</b>	0,001**	0,002**		
<b>Protein (g)</b>				
Intervensi	53,9 ± 4,8	72,2 ± 3,0	0,000****	18,3 ± 1,8
Kontrol	50,0 ± 3,0	53,7 ± 2,9	0,000*	3,7 ± 0,1
<b>P Value</b>	0,007***	0,000***		
<b>Lemak (g)</b>				
Intervensi	41,3 ± 3,1	49,5 ± 3,6	0,000*	8,2 ± 0,5
Kontrol	40,6 ± 3,4	43,5 ± 2,5	0,001*	2,9 ± 0,9
<b>P Value</b>	0,451**	0,000**		
<b>Karbohidrat (g)</b>				
Intervensi	393,7 ± 10,6	430,8 ± 14,9	0,000****	37,1 ± 4,3
Kontrol	371,3 ± 27,7	394,7 ± 16,1	0,000****	23,4 ± 11,6
<b>P Value</b>	0,007***	0,000***		

Sumber : Data Primer, 2024

Paired Sample T Test \*

Independent Sample T Test\*\*

Man Whitney Test\*\*\*

Wilcoxon Test\*\*\*\*

Tabel di atas menunjukkan gambaran rata-rata asupan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian Edukasi Pola Makan Seimbang dan Modifikasi Obat Herbal. Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh data bahwa pada kelompok intervensi maupun control terjadi peningkatan asupan zat gizi. Dapat dilihat selisih mean Asupan Energi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi 279,2 sedangkan pada kelompok control 229,8. Selisih mean asupan protein sebelum dan sesudah perlakuan

pada kelompok intervensi sebesar 53,9 sedangkan pada kelompok control hanya 3,7. Selisih mean asupan lemak sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi sebesar 8,2 sedangkan pada kelompok kontrol hanya 2,9. Selisih mean asupan karbohidrat sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi sebesar 37,1 sedangkan pada kelompok kontrol hanya 23,4. Uji statistic asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat pada ibu hamil menunjukkan nilai  $p=0,000$  dimana  $p>0,05$  hal ini menunjukkan ada peningkatan asupan pada ibu hamil baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Dimana peningkatan asupan pada kelompok intervensi jauh lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Rata-rata pengetahuan ibu hamil pada kelompok intervensi yang telah diberikan edukasi terbukti meningkat jauh dibanding pada kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi. Edukasi pada ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pemilihan makanan seimbang dan konsumsi rempah kelor dalam pencegahan stunting. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan ibu (12) Sikap dan perilaku ibu selama hamil didukung oleh pengetahuan ibu tentang kehamilannya. (13) Pengetahuan yang komprehensif tentang kehamilan tidak hanya memengaruhi sikap ibu, seperti tingkat kecemasan dan harapan, tetapi juga perilaku sehari-hari, mulai dari pemilihan makanan sehat, olahraga teratur, konsumsi modifikasi obat herbal seperti rempah kelor hingga kepatuhan dalam menjalani pemeriksaan kehamilan. Pengetahuan ini juga menjadi fondasi yang kuat untuk intervensi kesehatan gizi, karena memungkinkan ibu untuk membuat pilihan makanan yang tepat dan memenuhi kebutuhan nutrisi baik bagi dirinya maupun janin. Dengan demikian, pengetahuan dapat dikatakan sebagai intervensi kesehatan gizi yang paling berhasil, karena memberikan ibu kontrol atas kesehatannya dan mendukung tumbuh kembang optimal janin (14)

Adapun beberapa ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang mengenai gizi seimbang merupakan masalah serius yang dapat berdampak multigenerasi.

Ketidakhahaman ibu tentang kebutuhan nutrisi yang spesifik selama kehamilan dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi tertentu, yang berisiko mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin. Akibatnya, bayi yang lahir mungkin mengalami berat badan lahir rendah, prematur, atau memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dan gangguan tumbuh kembang lainnya. Selain itu, kekurangan gizi kronis pada masa kehamilan juga dapat meningkatkan risiko ibu mengalami komplikasi seperti anemia, preeklamsia, dan diabetes gestasional. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang menjadi sangat penting untuk mewujudkan generasi masa depan yang sehat dan berkualitas. Penelitian menunjukkan bahwa seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizinya, karena pengetahuan yang baik terkait dengan penyediaan pemilihan menu yang seimbang serta asupan zat gizinya (15)

Asupan zat gizi Ibu hamil yang telah mengonsumsi modifikasi obat herbal terbukti meningkat secara signifikan. Modifikasi herbal dengan bahan utama daun kelor tidak hanya mengandung zat gizi mikro yang tinggi. Daun kelor mengandung protein dalam jumlah yang signifikan. Dalam 100 gram daun kelor segar, terdapat sekitar 2 hingga 3 gram protein, sedangkan pada kelor dalam bentuk bubuk, kandungannya bisa lebih tinggi, sekitar 25 gram protein per 100 gram bubuk kelor. Protein yang terkandung dalam kelor meliputi asam amino esensial, yang sangat penting untuk berbagai proses tubuh, termasuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Asam amino ini tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan harus diperoleh melalui makanan. Asupan zat gizi selama masa kehamilan berpengaruh terhadap kesehatan janin juga kesehatan ibu hamil itu sendiri sehingga kebutuhan nutrisi selama kehamilan akan bertambah sesuai dengan umur kehamilannya. Protein sangat dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin untuk mencegah stunting, selain protein, kelor juga mengandung berbagai vitamin dan mineral lainnya seperti kalsium, zat besi, dan vitamin A, yang

bekerja secara sinergis untuk mendukung kebutuhan gizi ibu hamil secara keseluruhan (16)

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program pemberian edukasi pola makan gizi seimbang dan modifikasi obat herbal yang dilaksanakan telah berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang dan obat herbal berupa rempah kelor dalam pencegahan stunting. Untuk hasil yang lebih optimal, program ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan dilengkapi dengan pemberian intervensi yang lebih mendalam. Saran untuk peneliti selanjutnya Sebagian melakukan pemberian intervensi tidak hanya berupa edukasi pola makan seimbang saja namun berusaha menyediakan makanan seimbang tersebut dan tetap memberikan modifikasi obat herbal dalam pencegahan stunting.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Yani A, Suriah S, Jafar N. Pengaruh SMS Reminder Terhadap Perilaku Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2017;13(1):12–20.
2. Eldredge LKB, Markham CM, Ruitter RAC, Fernández ME, Kok G, Parcel GS. *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. John Wiley & Sons; 2016.
3. Bartels SJ, Pratt SI, Aschbrenner KA, Barre LK, Naslund JA, Wolfe R, et al. Pragmatic replication trial of health promotion coaching for obesity in serious mental illness and maintenance of outcomes. *American Journal of Psychiatry*. 2015;172(4):344–52.
4. Kurniasari R, Rahmatunisa R. Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang Dengan Metode Nutriedutainment Di Sdn Karawang Wetan 1 Dan Sdn Palumbonsari. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*. 2019;1(2):11–6.
5. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta. 2012;193.
6. Fertman CI, Grim ML. *Health promotion programs: from theory to practice*. John Wiley & Sons; 2010.

7. Kurniawan R, Ilham N, Said SP. The Correlation Between The Prinsiples Of Good Corporate Governance And Officials' performance In Health Departement Of Wajo Regency At [Skripsi]. Jakarata: Universitas Muhammadiyah Jakarata. 2017;
8. Khalifa M. Barriers to health information systems and electronic medical records implementation. A field study of Saudi Arabian hospitals. *Procedia Comput Sci.* 2013;21:335-42.
9. Ebenhaezer G. Hubungan Kualitas Lingkungan Perumahan Dengan Derajat Kesehatan Ibu Dan Balita Di Sumatera Utara [Tesis]. Sumatera: Universitas Sumatra Utara; 2000.
10. Yulianti Y, Abdullah T, Yusriani Y. Case to action relates to providing exclusive ASI in the Kassi-Kassi Health Center Work Area. *Window of Health: Jurnal Kesehatan.* 2019;44-53
11. Yani A. Kekerasan Pada Anak dan Melek Teknologi (Opini). *Mercusuar.* 1 Agustus 2017.
12. Asfar A. Perilaku Masyarakat dalam Pencegahan Virus Covid-19. *Window of Nursing Journal.* 2021;2(1):251-6.
13. Anggraeni NPDA, Murni NNA. Sosialisasi Stunting Dan Upaya Pencegahannya Melalui Edukasi Tentang Nutrisi Pada Ibu Hamil: Stunting Socialization And Effort To Prevent Through Education About Nutrition In Pregnant Mothers. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* 2021;1(1):1-6.
14. Ekayanthi NWD, Suryani P. Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan.* 2019;10(3):312-9.
15. Sanda Manapa E, Ahmad M, Nontji W, Soraya Riu D, Hidayanti H. Pengembangan Modul Deteksi Risiko Stunting Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Development of Stunting Risk Detection Module on Pregnant Mother Knowledge. Vol. 7, *Jurnal Ilmiah Kebidanan.*
16. MISRINA, Misrina; SALMIATI, Salmiati. Analisis penyuluhan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang stunting pada balita di desa cot puuk kecamatan gandapura kabupaten bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine,* 2022, 7.2: 683-692.