

Gemati Stunting: Gerakan Gizi Ayam Telur Ikan untuk Peningkatan Hb dan IMT Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Stunting Sejak Janin

Kuswati¹, Rahmi Nurrasyidah¹, Atik mahmudah AP^{1*}

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta

*Corresponding Author Email: atikmahmudahpolkesta@gmail.com

Received: 21 Juli 2026. Revised: 28 Agustus 2026 Accepted: 18 September 2026

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that can be prevented during pregnancy through balanced nutrition fulfillment. This community service activity aimed to increase Hemoglobin (Hb) levels and Body Mass Index (BMI)/body weight of pregnant women through the Chicken, Egg, and Fish Nutrition Movement (Gemati Stunting). The implementation method included balanced nutrition education, training, and cooking demonstrations of local animal protein-based processed foods (chicken nuggets and milkfish nuggets/rolade), as well as supplementary feeding (PMT) for 10 days to 33 pregnant women in the working area of Wedi Public Health Center, Klaten Regency. Evaluation was conducted by measuring Hb levels and body weight before and after the intervention. The results showed that after 10 days of PMT administration, 29 pregnant women (87.9%) experienced weight gain with an average increase of 0.78 kg (from 64.68 kg to 65.46 kg). Furthermore, 26 pregnant women (78.8%) experienced an increase in Hb levels with an average increase of 0.61 g/dL (from 11.18 g/dL to 11.79 g/dL). In conclusion, supplementary feeding interventions based on local animal protein effectively helped increase pregnant women's body weight and Hb levels as a preventive measure against stunting from the fetal period

Keywords: Chicken Egg Fish, Body Weight, Hb, Pregnant Women, Stunting

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang dapat dicegah sejak masa kehamilan melalui pemenuhan nutrisi bergizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kadar Hemoglobin (Hb) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau berat badan ibu hamil melalui Gerakan Gizi Ayam Telur Ikan (Gemati Stunting). Metode pelaksanaan berupa edukasi gizi seimbang, pelatihan dan demonstrasi pembuatan olahan pangan hewani lokal (nugget ayam dan rolade/nugget bandeng), serta pemberian makanan tambahan (PMT) olahan tersebut selama 10 hari kepada 33 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kadar Hb dan berat badan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah 10 hari pemberian PMT, sebanyak 29 ibu hamil (87,9%) mengalami peningkatan berat badan dengan rata-rata kenaikan sebesar 0,78 kg (dari 64,68 kg menjadi 65,46 kg). Selain itu, sebanyak 26 ibu hamil (78,8%) mengalami peningkatan kadar Hb dengan kenaikan rata-rata sebesar 0,61 g/dL (dari 11,18 g/dL menjadi 11,79 g/dL). Kesimpulannya, intervensi pemberian makanan tambahan berbasis protein hewani olahan lokal secara efektif membantu meningkatkan berat badan dan kadar Hb ibu hamil sebagai langkah preventif pencegahan stunting sejak masa janin

Kata kunci: Ayam Telur Ikan, Berat Badan, Hb, Ibu Hamil, Stunting

PENDAHULUAN

Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada masih perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai sumber gizi yang ideal untuk ibu hamil, terutama sumber protein (World Health Organization, 2016) Ibu hamil masih banyak yang mengalami BB kurang (IMT rendah) dan



Hb kurang (anemia) karena proses fisiologi kehamilan yang kurang diikuti dengan peningkatan asupan gizi yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020),(Proverawati, 2019). Dalam proses kehamilan, untuk menunjang pertumbuhan janin, kebutuhan asupan gizi seimbang terutama asupan protein yang cukup sangat diperlukan untuk tumbuh kembang janin (Kemenkes RI, 2021) Asupan protein yang diperlukan selama hamil adalah sekitar 75 gr sampai 100 gr per hari (Institute of Medicine (IOM), 2006)

Pengetahuan gizi dan asupan gizi seimbang harus terus digaungkan untuk mencegah stunting sejak kehamilan atau pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (BKKB, 2021) Sumber protein hewani yang mudah didapat dan terjangkau oleh masyarakat seperti ayam, telur, dan ikan penting untuk disosialisasikan kepada ibu hamil(Almatsier, 2018) Bahan-bahan ini selain dikonsumsi langsung dapat diolah menjadi sediaan yang lebih menarik, enak, dan praktis (Astawan, 2018) Ikan seperti bandeng dapat dijadikan olahan bersama telur berupa rolade ikan; sedangkan daging ayam bersama dengan telur dapat dibuat olahan nugget ayam. Sediaan olahan makanan ini dapat dengan mudah dibuat dan disimpan di pendingin (freezer) sehingga ibu hamil dapat sewaktu-waktu mengonsumsinya dengan praktis (Astawan, 2018)

Target luaran wajib yang diusulkan pada kegiatan ini telah berhasil dicapai. Publikasi hasil kegiatan telah dimuat pada media cetak elektronik Joglosemar. Selain itu, dokumentasi video pelaksanaan kegiatan telah dipublikasikan melalui media sosial TikTok Kebidanan Polkesta, sehingga dapat diakses oleh masyarakat luas sebagai media diseminasi kegiatan pengabdian.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan pengukuran Hb, BB, TB, dan tekanan darah oleh kader, bidan, dan mahasiswa yang terlibat. Kemudian dari aspek pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini berhasil melatih ibu hamil, kader kesehatan, dan bidan desa dalam pembuatan nugget ayam dan rolade bandeng Kegiatan memasak dibimbing oleh tenaga ahli Chef Angga yang merupakan ahli masak dari Instalasi Gizi Rumah Sakit Dr. Oen Solo. Ibu hamil diajak membuat rolade bandeng dan nugget ayam secara langsung dan diberi olahan masakan yang dibuat. Sediaan rolade ayam/ikan dan nugget diberikan untuk dikonsumsi ibu selama 10 hari.

PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wedi yaitu Kecamatan Wedi terdiri dari 19 desa yaitu Desa Kalitengah, Gadungan, Pandes, Canan, Pesu, Dengkeng, Pasung, Tanjung, Birit, Sukorejo, Kadibolo, Sembung, Trotok, Jiwo Wetan, Brangkal, Melikan, Pacing, Kadilanggon, dan Kaligayam. Secara administratif sebelah utara wilayah kerja Puskesmas Wedi



berbatasan dengan Kecamatan Klaten Selatan, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Jogonalan, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Gantiwarno dan sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Bayat. Puskesmas Wedi merupakan puskesmas rawat jalan yang jenis pelayanannya meliputi pelayanan unit gawat darurat, pelayanan umum, pelayanan lansia, pemeriksaan laboratorium, pelayanan KIA/KB, pelayanan MTBS, pelayanan imunisasi, pelayanan fisioterapi, pelayanan perawatan dan pengobatan gigi, pelayanan dan pencegahan penyakit menular, pelayanan pemeriksaan kesehatan dan konseling pranikah, pelayanan imunisasi calon pengantin, kesehatan lingkungan, serta promosi kesehatan.

Fasilitas yang dimiliki Puskesmas Wedi adalah ruang pendaftaran, ruang pelayanan umum dan lansia, ruang UGD, ruang farmasi, ruang isolasi, ruang laboratorium, ruang gizi, ruang fisioterapi, ruang gigi, ruang KIA/KB, ruang imunisasi, ruang laktasi, 2 buah ruang aula dan 2 buah ruang mushola, ruang penyimpanan obat, ruang bermain, ruang gudang penyimpanan barang, dapur, ruang tunggu, dan parkir.

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan Gerakan Makan Ikan telur Ayam dilaksanakan 2 x di Puskesmas Wedi dan Balai Desa Sukorejo dengan dihadiri ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Wedi. Peserta yang hadir sejumlah 33 ibu dengan 8 kader kesehatan dan 1 bidan Puskesmas dan 5 bidan desa serta 1 Petugas Gizi. Kegiatan diawali dengan anamnesa dan pemeriksaan BB dan TB serta sosialisasi penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil serta dilanjutkan dengan pemberian nugget ayam dan nugget bandeng untuk dikonsumsi ibu hamil selama 10 hari. Berikut hasil Pengabdian masyarakat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu Hamil di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten Tahun 2026

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	< 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	30	91
	> 35 tahun	3	9
	Jumlah	33	100
2	Kehamilan		
	Primipara	6	18
	Multipara	26	79
	Grandemultipara	1	3
	Jumlah	33	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian ini semua responden berumur antara 20-35 tahun yaitu sebanyak 30 responden (91%), sebagian besar responden merupakan kehamilan multipara sebanyak 26 responden (79%).

b. Hasil Perubahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Wedi



Tabel 2 Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Di Puskesmas Wedi

Indikator	Jumlah	Frekuensi
BB meningkat	29 orang	87,9%
BB tetap	4 orang	12,1%

Dari tabel 2 ditemukan bahwa Sebanyak 29 ibu hamil (87,9%) mengalami peningkatan berat badan, 4 ibu hamil (12,1%) memiliki berat badan yang relatif tetap.

c. Rata Rata Perubahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

Tabel 3 Perubahan Berat Badan Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

No	Variabel	Pre	Post	Perubahan
1	Berat badan (kg)	64,68 ± ...	65,46 ± ...	+0,78 kg
2	Minimum (kg)	38,0	39,0	—
3	Maksimum (kg)	105,0	106,0	—

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil Pengukuran berat badan dilakukan sebelum dan setelah intervensi pemberian nugget ayam dan nugget ikan diperoleh rata-rata berat badan sebelum pemberian makanan tambahan sebesar 64,68 kg, sedangkan rata-rata berat badan setelah intervensi meningkat menjadi 65,46 kg. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata berat badan sebesar 0,78 kg.

d. Hasil Perubahan Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

Tabel 4 Hasil Perubahan Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

Parameter	Kadar Hb (g/dL)
Jumlah Meningkat	26 Responden
Jumlah Menurun	7 Responden

Berdasarkan tabel 4 ditemukan bahwa setelah diberikan nugget ayam dan nugget bandeng selama 10 hari dari total 33 responden ditemukan 26 responden (78,8%) mengalami peningkatan kadar Hb dan 7 responden (21,2%) mengalami penurunan kadar Hb.

e. Rata Rata Perubahan Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

Tabel 5 Rata Rata Perubahan hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Wedi

Parameter	Kadar Hb Pre (g/dL)	Kadar Hb Post (g/dL)	Perubahan
Rata-rata (Mean ± SD)	11,18 ± 1,37	11,79 ± 1,43	+0,61 g/dL
Nilai Minimum	8,8	8,0	
Nilai Maksimum	13,8	14,0	

Berdasarkan tabel 5 ditemukan bahwa berdasarkan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) pada 33 responden sebelum (pre) dan sesudah (post) pemberian intervensi nugget kombinasi ayam dan bandeng selama 10 hari, didapatkan peningkatan rata-rata kadar Hb dari $11,18 \pm 1,37$ g/dL menjadi $11,79 \pm 1,43$ g/dL. Terjadi kenaikan rerata kadar Hb sebesar 0,61 g/dL.

Peningkatan rata-rata berat badan ibu hamil sebesar 0,78 kg setelah pemberian makanan tambahan nugget ikan dan nugget ayam selama 10 hari menunjukkan adanya perubahan positif pada status berat badan peserta selama periode intervensi. Sebagian besar peserta, yaitu 78,8%, mengalami peningkatan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan sumber protein hewani berpotensi membantu memenuhi kebutuhan energi dan protein ibu selama kehamilan. (Kementrian RI, 2020)

Kehamilan merupakan periode dengan peningkatan kebutuhan zat gizi karena selain memenuhi kebutuhan metabolisme ibu, zat gizi juga diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Kementerian Kesehatan RI menjelaskan bahwa ibu hamil memerlukan tambahan energi dan protein dibandingkan perempuan tidak hamil. Pada ibu hamil normal diperlukan tambahan energi sekitar 180–300 kkal/hari, sedangkan kebutuhan protein juga meningkat (WHO, 2016). Nugget ayam merupakan makanan olahan yang menggunakan daging ayam sebagai sumber protein hewani, sedangkan otak-otak bandeng menggunakan ikan bandeng sebagai sumber protein hewani. Protein memiliki peranan penting selama kehamilan karena dibutuhkan untuk pembentukan dan pertumbuhan jaringan ibu serta janin. Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa protein penting untuk pertumbuhan jaringan dan organ bayi serta mendukung peningkatan suplai darah ibu selama kehamilan. Sumber protein yang dianjurkan antara lain ayam dan ikan. (Kementrian RI, 2020)

Ikan juga merupakan salah satu kelompok pangan yang direkomendasikan dalam pola makan ibu hamil. WHO menganjurkan konsumsi makanan yang beragam selama kehamilan, termasuk daging, unggas, ikan, kacang-kacangan, sayur, buah, dan sereal, untuk membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Selain protein, pangan hewani dapat berkontribusi terhadap pemenuhan zat besi. Zat besi merupakan zat gizi penting selama kehamilan karena dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin dan transportasi oksigen. WHO menyatakan bahwa kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab nutrisi yang paling umum dari anemia dan ibu hamil merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia. (WHO, 2016)

Dengan demikian, pemberian makanan tambahan berupa nugget ayam dan otak-otak bandeng dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjadi salah satu pendekatan berbasis pangan lokal untuk meningkatkan asupan energi dan protein ibu hamil. WHO juga menyatakan bahwa konseling gizi selama kehamilan yang disertai dukungan makanan atau suplementasi pada



kelompok yang membutuhkan dapat membantu memperbaiki kecukupan nutrisi dan mendukung kenaikan berat badan kehamilan yang optimal (WHO, 2016). Pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata berat badan sebesar 0,78 kg, dari 64,68 kg menjadi 65,46 kg. Sebanyak 78,8% ibu hamil mengalami peningkatan berat badan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan sumber protein hewani seperti ayam dan ikan dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu selama kehamilan.

Hasil pada pengabdian ini selain meningkatkan berat badan berdasarkan Tabel 1.4, dari 33 responden ibu hamil yang mendapatkan intervensi berupa pemberian nugget ayam dan nugget bandeng selama 10 hari, sebanyak 26 responden (78,8%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin (Hb), sedangkan 7 responden (21,2%) mengalami penurunan kadar Hb. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan kadar Hb ke arah peningkatan setelah pemberian makanan nugget. Peningkatan kadar Hb dapat berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin, terutama zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12. Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa salah satu penyebab anemia gizi adalah kurangnya asupan zat besi, sementara sumber zat besi dan asam folat dapat diperoleh dari pangan sumber protein hewani seperti daging dan ikan. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Nugget ayam dan nugget bandeng yang diberikan dalam kegiatan ini merupakan sumber pangan hewani yang dapat membantu meningkatkan asupan protein dan zat besi. Protein dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah dan hemoglobin, sedangkan zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat karena adanya peningkatan kebutuhan ibu, pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, serta peningkatan massa sel darah merah. Oleh karena itu, pemenuhan zat gizi selama kehamilan perlu dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan suplementasi zat besi sesuai anjuran. WHO merekomendasikan suplementasi zat besi dan asam folat selama kehamilan sebagai upaya untuk mencegah anemia maternal dan memenuhi peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan. (World Health Organization, 2024)

Meskipun demikian, terdapat 7 responden (21,2%) yang mengalami penurunan kadar Hb setelah intervensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan kadar Hb pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi satu jenis makanan dalam periode 10 hari. Kadar Hb dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status anemia sebelum intervensi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), kecukupan asupan zat besi dan zat gizi lainnya, usia kehamilan, kondisi kesehatan ibu, serta proses fisiologis kehamilan. Kementerian Kesehatan



menyebutkan bahwa ibu hamil merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena adanya peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan. (Astutik, R. Y., & Ertiana, 2018)

Selain itu berdasarkan Tabel 1.5, rata-rata kadar Hb sebelum pemberian intervensi adalah $11,18 \pm 1,37$ g/dL, kemudian meningkat menjadi $11,79 \pm 1,43$ g/dL setelah pemberian nugget ayam dan nugget bandeng selama 10 hari. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata kadar Hb sebesar 0,61 g/dL. Peningkatan rata-rata Hb sebesar 0,61 g/dL menunjukkan adanya perubahan kadar Hb ke arah yang lebih tinggi setelah intervensi. Secara biologis, peningkatan tersebut dapat berkaitan dengan tambahan asupan protein dan zat besi dari pangan hewani yang diberikan selama intervensi. Zat besi merupakan mineral penting dalam pembentukan hemoglobin, sedangkan protein diperlukan dalam pembentukan berbagai komponen sel darah. Kementerian Kesehatan juga menempatkan pangan sumber protein hewani, termasuk ikan dan daging, sebagai sumber zat besi yang penting dalam pencegahan anemia.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah pemberian nugget ayam dan nugget bandeng selama 10 hari, 78,8% responden mengalami peningkatan Hb dan rata-rata Hb meningkat sebesar 0,61 g/dL. Temuan ini memberikan gambaran bahwa intervensi

KESIMPULAN

pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan yang dibuktikan melalui hasil evaluasi di mana akan dilihat peningkatan Hb dan BB ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2018). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.

Astawan, M. (2018). *Aplikasi teknologi pangan dan gizi*. PT Kompas Media Nusantara.

Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam kehamilan*. CV Pustaka Abadi.

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Rencana aksi nasional percepatan penurunan angka stunting Indonesia (RAN-PASTI)*.

Institute of Medicine. (2006). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10490>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur*.





Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020a). *Pedoman pelayanan gizi pada masa tanggap darurat pandemi COVID-19 untuk tenaga kesehatan*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020b). *Pedoman gizi seimbang*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Laporan nasional Riskesdas: Profil kesehatan Indonesia*.

Proverawati, A., & Asfuah, S. (2019). *Gizi untuk kebidanan*. Nuha Medika.

World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*.

World Health Organization. (2024). *Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy*.

