

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT DALAM KEBIDANAN

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT SARI KACANG KEDELAI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DI KELURAHAN JATIBENING

Imroatul Azizah¹, Dede Sri Mulyana²

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara
Prodi Keperawatan,
STIKES Abdi Nusantara

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:
Disetujui:

KONTAK PENULIS

Imroatul Azizah
Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Pendahuluan: konsumsi sari kacang kedelai sebagai Upaya alami dalam membantu menurunkan tekanan darah. Sari kacang hijau mengandung isoflavyon, protein, dan kalium yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang sering di alami selama kehamilan melalui penyuluhan ini, diharapkan ibu hamil lebih memahami pentingnya pola makan sehat dan dapat menjadikan sari kacang kedelai sebagai salah satu alternatif alami untuk menjaga Kesehatan kehamilan.

Metode: Pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahapan dan kegiatan pembinaan yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan tentang penurunan tekanan darah pada ibu hamil

Hasil: Dari 30 ibu hamil yang datang hanya sebagian besar (75.0%) ibu yang mengetahui tentang tekanan darah dan pencegahannya. Setelah diberikan penyuluhan dan media edukasi berupa leaflet pengetahuan ibu tentang penurunan tekanan darah meningkat

Kesimpulan: Ibu hamil sudah mengetahui terkait bagaimana bahayanya tekanan darah tinggi dan bagaimana cara menurunkan tekanan darah pada saat hamil.

Kata Kunci: ibu hamil, tekanan darah

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, terutama pada anak-anak di bawah usia lima tahun. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kemampuan kognitif dan produktivitas di masa depan. Berdasarkan data terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting di Indonesia masih cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya konkret dan terstruktur untuk menanganinya.

Prevalensi stunting di Indonesia telah menurun menjadi 19,8% pada tahun 2024, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Ini berarti sekitar 4.482.340 balita yang mengalami stunting. Angka ini menurun 1,7% dibandingkan tahun 2023 yang sebesar 21,5%.

Fakta Penting tentang Stunting di Indonesia : 1. Target Pemerintah: Pemerintah Indonesia menargetkan prevalensi stunting turun menjadi 14% pada tahun 2024, namun angka saat ini masih jauh dari target tersebut, 2. Penyebab Stunting: Beberapa penyebab stunting meliputi kurangnya gizi pada ibu hamil, pemberian ASI non-eksklusif, dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi, 3. Kelompok Risiko Tinggi: Kelompok ekonomi kuintil 1 (termiskin) memiliki angka stunting tertinggi, yaitu sebesar 29,8%, 4. Provinsi dengan Prevalensi Tinggi: Provinsi dengan prevalensi stunting tinggi pada tahun 2023 antara lain Papua Tengah (39,4%), Nusa Tenggara Timur (37,9%), dan Papua Pegunungan (37,3%)

Pemerintah terus berupaya untuk menurunkan angka stunting melalui berbagai program, termasuk intervensi gizi pada ibu hamil dan anak-anak, serta peningkatan akses terhadap makanan bergizi.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan (Perpres 72, 2021). Secara garis besar stunting disebabkan karena kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai sejak dalam kandungan hingga 1.000 hari pertama kelahiran.

Etiologi Stunting menurut WHO tahun 2014 disebabkan oleh empat masalah utama yaitu faktor keluarga dan rumah tangga, pemberian makanan tambahan yang tidak adekuat, pemberian ASI, serta penyakit infeksi. Keempat masalah utama tersebut disebabkan oleh faktor sosial dan komunitas, seperti politik dan ekonomi, kesehatan dan pelayanan kesehatan, pendidikan, kultur sosial, sistem pangan dan agrikultur, sanitasi, juga lingkungan (Juniar; et al., 2019). Adapun penyebab terjadinya stunting antara lain balita dengan riwayat berat badan lahir rendah, riwayat penyakit infeksi yang pernah dialami, pola asuh orangtua terkait nutrisi, pemberian air susu ibu secara eksklusif, ketersediaan sandang pangan, pendidikan orangtua, sosial, budaya, ekonomi. Perilaku terkait pola asuh yang kurang atau buruk juga dapat menyebabkan stunting secara spesifik dijelaskan seperti, pengetahuan ibu yang kurang dalam memenuhi nutrisinya saat masa kehamilan, bahkan persiapan nutrisi yang harus dipenuhi saat mempersiapkan kehamilan serta paska melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan langkah untuk pencegahan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui komunikasi informasi dan edukasi dengan pendekatan keluarga kepada masyarakat Dusun Telagaasem.

2. METODE

a. Persiapan

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian dengan tema edukasi makanan sehat untuk warga jatiasih, meliputi :

- Koordinasi dengan Pak RT Jatibening tentang peserta dan lokasi kegiatan pengabdian dilaksanakan,
- Koordinasi dengan warga jatibening terkait lokasi kegiatan.
- Mempersiapkan materi, alat dan bahan yang digunakan, serta narasumber yang akan menyampaikan pelatihan. Alat dan bahan yang dipersiapkan antara lain model pelatihan dan media yang diperlukan dalam pelaksanaan berupa berupa bahan materi berupa power point dan leaflet

b. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam mengatasi persoalan-persoalan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, program pengabdian mandiri ini, diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi warga setempat khususnya pada ibu hamil yang memiliki keluhan penyakit darah tinggi bagi warga jatibening.

3. HASIL

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berupa terlaksananya kegiatan edukasi manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di kelurahan jatibening. Langkah awal kegiatan pengabdian berupa penyampaian usulan pemberian edukasi kepada ibu hamil warga kelurahan jatibening terkait dengan bahaya manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah. Hasil kegiatan berupa kesepakatan waktu pelaksanaan pemberian edukasi, tempat dan jumlah peserta yang diusulkan.

Pelaksanaan pemberian edukasi, dengan rincian kegiatan meliputi sesi pembukaan dan pengenalan pemateri, para fasilitator dan juga peserta. Dalam sesi ini juga dijelaskan tujuan dan hasil yang diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 60 menit. Pada sesi pemberian materi, para peserta sangat antusias, terlihat dari beberapa peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan, selain itu, peserta yang lainnya menyampaikan pengalaman-pengalaman

mereka terkait saat terjadi kehamilan temuan kasus pasien dengan efek yang akan terjadi jika mengalami tekanan darah tinggi dalam masa kehamilan.

PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Mandiri Kepada Masyarakat berupa terlaksananya kegiatan edukasi manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di kelurahan jatibening. Langkah awal kegiatan pengabdian berupa penyampaian usulan pemberian edukasi kepada ibu hamil warga kelurahan jatibening terkait dengan bahaya manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah. Hasil kegiatan berupa kesepakatan waktu pelaksanaan pemberian edukasi, tempat dan jumlah peserta yang diusulkan.

Pelaksanaan pemberian edukasi, dengan rincian kegiatan meliputi sesi pembukaan dan pengenalan pemateri, para fasilitator dan juga peserta. Dalam sesi ini juga dijelaskan tujuan dan hasil yang diharapkan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Kegiatan pemberian materi berlangsung kurang lebih 60 menit. Pada sesi pemberian materi, para peserta sangat antusias, terlihat dari beberapa peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan, selain itu, peserta yang lainnya menyampaikan pengalaman-pengalaman mereka terkait saat terjadi kehamilan temuan kasus pasien dengan efek yang akan terjadi jika mengalami tekanan darah tinggi dalam masa kehamilan..

Setelah pemberian materi dan tanya jawab bersama para peserta, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah untuk semua ibu hamil.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan program pengabdian mandiri kepada ibu hamil di kelurahan jatibening adalah keberhasilan edukasi penyuluhan tentang manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di Kelurahan jatibening, dengan bukti : Peserta penyuluhan manfaat sari kacang kedelai terhadap penurunan tekanan darah guna memberikan pemahaman bahwa konsumsi sari kedelai secara teratur dapat menjadi salah satu upaya alami dalam menjaga kestabilan tekanan darah selama kehamilan. Dengan pola konsumsi yang tepat, sari kacang kedelai dapat menjadi alternatif sehat yang aman bagi ibu hamil dalam mendukung kesehatan ibu dan janin. Penyuluhan terkait penyuluhan tentang manfaat sari kacang kedelai

terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil diikuti dengan baik oleh seluruh ibu hamil dan mendengarkan penyuluhan secara baik.

SARAN

Diharapkan seluruh masyarakat mampu menerapkan informasi yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini saja, dapat ikut berperan aktif dan sadar akan kesehatan demi mewujudkan keluarga sejahtera, ikut berperan dalam mendukung program kesehatan yang akan diadakan. Diharapkan kepada masyarakat lebih tau dan paham lagi betapa pentingnya 1000 HPK dalam mencegah Stunting, dan agar warga lebih menyadari akan pentingnya kesehatan dengan mendukung dan menjalankan program-program pemerintah terkait peningkatan derajat kesehatan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes RI. Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Buletin Jendela Duta dan Informasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Gladys A, Fikawati S. Analisis Faktor-Faktor Risiko terhadap Kejadian Stunting pada Balita (0-59 Bulan) di Negara Berkembang dan Asia Tenggara. *Media Litbangkes*. 2020;28:247–56.
- Utami HN, Mubasyiroh R. Masalah Gizi Balita Dan Hubungannya Dengan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (Nutritional Problems Among Underfive Children and It'S Relationship With Public Health Development Index). *J Penelit Gizi dan Makanan*. 2020;10.
- Ali PB. Evaluasi Program Percepatan Pencegahan stunting. Jakarta; 2020
- Ekholuenetale M, Okonji OC, Nzopotam CI, Barrow A. Inequalities in the prevalence of stunting , anemia and exclusive breastfeeding among African children. *BMC Pediatr* [Internet]. 2022;1–14. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03395-y>
- Tello B, Rivadeneira MF, Moncayo AL, Buitrón J, Astudillo F, Estrella A, et al. Breastfeeding , feeding practices and stunting in indigenous Ecuadorians under 2 years of age. *Int Breastfeed J* [Internet]. 2022;0:1–15. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00461-0>
- Alfiah SN, Setiyabudi R. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Dan Status Ekonomi Dengan Kejadian Balita Pendek. *Hum Care J*. 2020;5(3):742.
- Gunawan H, Pribadi RP, Rahmat R. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Oleh Ibu Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 2-5 Tahun. *J Keperawatan 'Aisyiyah*. 2020;6(2):79–86.
- Kementerian PPN/ Bappenas. Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. Rencana Aksi Nas dalam Rangka Penurunan Stunting Rembuk Stunting [Internet]. 2020;(November):1–51. Tersedia pada: <https://www.bappenas.go.id>
- Pardede R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Kecamatan Muara Kabupaten Tapanuli Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017. Universitas Sumatera Utara; 2020
- Survei B, Gizi S, Ssgi I, Kesehatan K. Daftar Prevalensi Balita Stunting di Indonesia pada 2022 , Provinsi Mana Teratas ? 2024;2022–3.
- Daracantika A, Tenggara A, Timur A. Systematic Literature Review : Pengaruh Negatif Stunting terhadap Perkembangan Kognitif Anak Systematic Literature Review : The

- Negative Effect of Stunting on Children ' s Cognitive Development Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tidak optimalnya kemam. 2020;
- Indonesia KKR. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil,, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual. 2021.
- Nursyamsiyah, Yulida Sobrie BS. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan. Ilmu Keperawatan Jiwa. 2021;4 Nomor 3.
- Nur Annisa Hamid D. Kunjungan Antenatal Care (ANC) dengan Kejadian Stunting pada Bayi Usia 6-23 Bulan. J Media Gizi Pangan. 2021;28.
- Giles TD, Materson BJ, Cohn JN, Kostis JB. Definition and classification of hypertension: an update. J Clin Hypertens 2009, 11(11): 611-614.
- Winarsi,H. Protein Kedelai dan Kecambah. Yogyakarta: Kanisius, 2010.
- Steinberg FM. Soybeans and soymilk: does it make a difference for cardiovascular protection? Does it even matter? (editorial). Am J Clin Nutr 2007; 85: 927-8. Available from : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17413087>.
- Fawwaz, M., Natalisnawati, A., & Baits, M. (2017). Kadar Isoflavon Aglikon pada Ekstrak Susu Kedelai dan Tempe Determination of Isoflavon Aglicone in Extract of Soymilk and Tempeh. Industria: Jurnal Teknologi Dan Manajemen Agroindustri, 6(3), 152–158.