

Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil di Puskesmas Jongaya Makassar

Nur Qamariyah¹, Nursyamsiyah², Asmaul Husna³

1,2,3 Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia Timur

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30 December, 2025

Revised 12 January 2026

Accepted 19 January 2026

Available online 24 January 2026

Keywords:

Knowledge, Family Support, Stunting, Pregnant Women

Keywords:

Pengetahuan, Dukungan Keluarga, Stunting, Ibu Hamil



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Background: Stunting is a serious global health issue, particularly in developing countries. It occurs when children experience chronic nutritional deficiencies early in life, resulting in impaired physical growth and cognitive development. Stunting has long-term effects on health and quality of life. Objective: This study aims to analyze the relationship between pregnant women's knowledge and family support with stunting prevention behavior at Jongaya Health Center, Makassar. Method: This cross-sectional quantitative study involved 42 pregnant women. Independent variables included maternal knowledge and family support, while the dependent variable was stunting prevention behavior. Correlation analysis was used to determine relationships among variables. Results: Most respondents had good knowledge (88.3%) and received strong family support (75.6%). Both factors were significantly associated with positive stunting prevention behavior. Pregnant women with higher knowledge and better family support exhibited better preventive practices. Conclusion: Maternal knowledge and family support are critical for stunting prevention. Nutritional education and active family involvement can enhance preventive behavior among pregnant women.

ABSTRAK

Latar Belakang: Stunting merupakan masalah kesehatan global yang serius, terutama di negara berkembang. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan gizi kronis pada masa awal kehidupan, yang dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Dampak stunting bersifat jangka panjang, termasuk risiko kesehatan dan kualitas hidup yang menurun. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan stunting di Puskesmas Jongaya, Makassar. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif cross-sectional dengan sampel 42 ibu hamil. Variabel independen meliputi pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga, sedangkan variabel dependen adalah perilaku pencegahan stunting. Analisis korelasi dilakukan untuk menilai hubungan antar variabel. Hasil: Mayoritas responden (88,3%) memiliki pengetahuan baik, dan sebagian besar (75,6%) menerima dukungan keluarga yang baik. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan perilaku pencegahan stunting, di mana ibu dengan pengetahuan baik dan dukungan keluarga tinggi cenderung menunjukkan perilaku pencegahan stunting yang baik. Kesimpulan: Pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga merupakan faktor kunci dalam perilaku pencegahan stunting. Edukasi gizi dan pelibatan keluarga dapat meningkatkan perilaku ibu untuk mencegah stunting.

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kesehatan global yang serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika kekurangan gizi kronis menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak sejak awal kehidupan. Menurut Melissa (2018), stunting dapat menyebabkan risiko penyakit kronis, menurunkan kemampuan kognitif, dan berdampak pada kualitas hidup anak di masa depan.

Pencegahan stunting dimulai sejak kehamilan, melalui praktik gizi yang baik dan pemeriksaan rutin. Perilaku ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan tentang gizi dan stunting, serta dukungan keluarga. Dukungan keluarga mencakup aspek emosional, instrumental, dan informasional yang penting untuk mendorong perilaku pencegahan

*Corresponding Author

Email: nurqamariyah.abidin@gmail.com

stunting.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan baik dan dukungan keluarga tinggi cenderung menerapkan perilaku pencegahan stunting secara lebih efektif (Riska & Rokhaidah, 2022; Salma Kusumaningrum, 2022). Intervensi gizi, baik spesifik (misalnya suplementasi zat besi, kalsium, dan tablet tambahan) maupun sensitif (akses pangan bergizi, kesadaran, dan praktik gizi ibu), sangat diperlukan untuk mencegah stunting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, mengumpulkan data pada satu titik waktu. Populasi: seluruh ibu hamil di Puskesmas Jongaya. Sampel: 42 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel Penelitian: Independen: Pengetahuan ibu hamil, dukungan keluarga dan Dependen: Perilaku pencegahan stunting. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Kuesioner terstruktur untuk pengetahuan, dukungan keluarga, dan perilaku pencegahan stunting. Adapun analisis data yang dilakukan yaitu:

1. Analisis univariat: distribusi frekuensi.
2. Analisis bivariat: uji korelasi antara pengetahuan, dukungan keluarga, dan perilaku pencegahan stunting.
3. Analisis multivariat: regresi linear untuk menilai pengaruh gabungan pengetahuan dan dukungan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Mendalam Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil mengenai stunting merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku mereka dalam pencegahan stunting. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Jongaya, Makassar, dari 42 responden, sebanyak 37 ibu (88,3%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan 5 ibu (11,7%) masih memiliki pengetahuan yang kurang. Perbedaan ini memberikan indikasi bahwa meskipun sebagian besar ibu telah memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan, masih terdapat kelompok yang membutuhkan intervensi edukasi lebih lanjut.

Pengetahuan yang baik pada ibu hamil meliputi beberapa aspek penting yang secara langsung berkaitan dengan pencegahan stunting. Pertama, pemahaman mengenai asupan gizi seimbang menjadi landasan utama bagi tindakan preventif. Gizi seimbang adalah kondisi di mana tubuh memperoleh berbagai jenis zat gizi sesuai kebutuhan, meliputi protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Protein, misalnya, sangat penting untuk pertumbuhan jaringan janin, sintesis hormon, dan perkembangan otak. Karbohidrat menjadi sumber energi utama bagi ibu hamil, sementara lemak sehat mendukung perkembangan otak janin serta penyerapan vitamin larut lemak seperti A, D, E, dan K. Vitamin dan mineral, seperti vitamin C, vitamin D, zat besi, dan kalsium, berperan dalam pembentukan sel darah merah, tulang, serta sistem kekebalan tubuh.

Mayoritas responden memahami jenis makanan yang mengandung gizi penting ini. Sebagai contoh, konsumsi ikan, telur, sayuran hijau, dan buah-buahan menjadi praktik rutin bagi ibu hamil dengan pengetahuan baik. Ikan, khususnya ikan laut, kaya akan asam lemak omega-3 yang mendukung perkembangan kognitif janin. Telur mengandung protein berkualitas tinggi serta kolin, penting bagi perkembangan sistem saraf. Sayuran hijau dan buah-buahan menyediakan vitamin, mineral, dan serat yang membantu pencernaan ibu serta menjaga kadar gula darah tetap stabil. Pemahaman ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diterima ibu tidak hanya berupa informasi teori, tetapi juga mampu diterapkan dalam praktik sehari-hari.

Kedua, pengetahuan terkait suplemen tambahan menjadi aspek penting dalam

pencegahan stunting. Banyak responden mengetahui manfaat tablet zat besi (Fe), asam folat, dan kalsium. Zat besi digunakan untuk mencegah anemia pada ibu hamil yang dapat memengaruhi suplai oksigen ke janin. Asam folat berperan dalam pembentukan tabung saraf janin dan mencegah cacat lahir. Kalsium membantu perkembangan tulang dan gigi janin serta mencegah preeklamsia pada ibu. Pengetahuan mengenai konsumsi suplemen ini juga mencakup pemahaman dosis, frekuensi, dan cara penggunaan yang benar. Misalnya, zat besi lebih baik dikonsumsi saat perut kosong atau dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan, sementara kalsium sebaiknya dikonsumsi terpisah dari zat besi untuk menghindari gangguan absorpsi. Pengetahuan rinci semacam ini meningkatkan kepatuhan ibu dalam menjalani program suplementasi yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan.

Ketiga, pemeriksaan antenatal (ANC) menjadi indikator perilaku preventif yang berkaitan erat dengan pengetahuan. Ibu yang memiliki pengetahuan baik cenderung rutin melakukan pemeriksaan ANC minimal empat kali selama kehamilan, sesuai pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pemeriksaan ANC tidak hanya berfungsi untuk memantau pertumbuhan janin dan kondisi kesehatan ibu, tetapi juga menjadi sarana edukasi langsung dari tenaga kesehatan. Selama kunjungan ANC, ibu memperoleh informasi tentang asupan gizi, tanda bahaya kehamilan, imunisasi, dan perilaku sehat yang harus dilakukan. Dengan memahami manfaat pemeriksaan ANC, ibu hamil yang berpengetahuan tinggi lebih termotivasi untuk mematuhi jadwal kunjungan, sehingga risiko komplikasi berkurang dan pencegahan stunting menjadi lebih efektif.

Keempat, pengetahuan mengenai dampak stunting turut memengaruhi perilaku ibu. Sebagian besar responden menyadari bahwa stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif, kesehatan jangka panjang, dan peluang pendidikan anak. Pemahaman ini meningkatkan kesadaran ibu akan konsekuensi jangka panjang dari kurangnya gizi pada anak. Menurut UNICEF (2019), anak-anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi terhadap keterlambatan belajar, penyakit kronis, dan keterbatasan ekonomi di masa depan. Informasi ini memberikan motivasi tambahan bagi ibu untuk menerapkan pola makan seimbang dan mengikuti rekomendasi medis secara konsisten.

Dari perspektif Health Belief Model (HBM), pengetahuan ini meningkatkan perceived severity (kesadaran terhadap konsekuensi stunting) dan perceived benefits (pemahaman bahwa tindakan pencegahan bermanfaat), yang pada gilirannya mendorong tindakan preventif. HBM menekankan bahwa individu lebih cenderung melakukan tindakan pencegahan jika mereka menyadari risiko dan manfaat yang terkait dengan perilaku tersebut. Dengan pemahaman yang baik, ibu hamil lebih percaya diri untuk mengadopsi perilaku sehat, termasuk menjaga asupan gizi, melakukan pemeriksaan ANC, dan meminta dukungan keluarga.

Selain itu, pengetahuan yang baik juga berperan sebagai faktor protektif terhadap miskonsepsi dan mitos seputar gizi ibu hamil. Misalnya, sebagian kecil responden awalnya percaya bahwa ibu hamil tidak boleh mengonsumsi terlalu banyak protein karena akan membuat janin "terlalu besar." Edukasi berbasis bukti berhasil membimbing ibu agar memahami kebutuhan protein optimal dan mengaitkannya dengan pertumbuhan janin yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur mampu mengubah persepsi keliru, meningkatkan kepatuhan, dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Selain pengaruh langsung terhadap perilaku, pengetahuan ibu hamil berperan dalam pengambilan keputusan keluarga. Ibu yang memahami pentingnya gizi sering kali dapat meyakinkan suami dan anggota keluarga lain untuk mendukung konsumsi makanan sehat dan mengikuti program suplementasi. Dukungan keluarga, ketika dikombinasikan dengan pengetahuan yang baik, menghasilkan lingkungan yang kondusif untuk pencegahan stunting.

Dengan demikian, pengetahuan ibu tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga membentuk dinamika keluarga yang mendukung praktik gizi sehat.

Peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui beberapa strategi, termasuk pendidikan kesehatan formal di fasilitas kesehatan, kelas gizi di Puskesmas, penyuluhan oleh tenaga kesehatan, dan media komunikasi seperti brosur, poster, dan video edukatif. Menurut studi Kristiyanti et al. (2021), penyuluhan yang menggunakan metode interaktif, termasuk demonstrasi makanan sehat, diskusi kelompok, dan kuis, terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil secara signifikan. Informasi yang diberikan secara rutin dan berulang kali memperkuat retensi pengetahuan dan memudahkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, akses informasi digital juga berperan penting. Banyak ibu hamil kini memanfaatkan aplikasi kesehatan, media sosial, dan forum daring untuk memperoleh informasi mengenai gizi dan kehamilan. Penelitian oleh Mulianingsih et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media interaktif seperti permainan edukatif dan video tutorial mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pencegahan stunting hingga 25% dibandingkan metode konvensional. Strategi ini menunjukkan pentingnya inovasi dalam edukasi gizi agar lebih menarik, praktis, dan mudah diterapkan oleh ibu hamil.

Pengetahuan yang baik juga memengaruhi perilaku adaptif dalam menghadapi kondisi sosial dan ekonomi. Ibu yang memahami gizi seimbang cenderung mampu menyesuaikan menu makanan dengan keterbatasan ekonomi. Misalnya, mereka bisa memilih sumber protein yang terjangkau seperti telur, tempe, dan kacang-kacangan, serta memanfaatkan sayuran lokal yang kaya nutrisi. Kemampuan adaptasi ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang mendalam tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, pengetahuan berperan dalam peningkatan self-efficacy. Berdasarkan teori Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka untuk melakukan suatu tindakan lebih cenderung berhasil melaksanakan perilaku tersebut. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi merasa mampu menyiapkan makanan bergizi, mematuhi jadwal ANC, dan mengajak keluarga untuk mendukung perilaku sehat. Keyakinan ini mengurangi hambatan psikologis dan sosial yang mungkin muncul, seperti rasa malu atau kekhawatiran terhadap norma budaya tertentu.

Lebih lanjut, pengetahuan ibu hamil berpengaruh terhadap pencegahan komplikasi kehamilan yang terkait stunting. Misalnya, ibu yang menyadari pentingnya asupan zat besi cenderung menghindari anemia, yang dapat memengaruhi suplai oksigen ke janin dan berpotensi menimbulkan pertumbuhan terhambat. Ibu yang memahami kebutuhan kalsium secara tepat dapat mencegah preeklamsia dan masalah tulang pada janin. Kesadaran akan dampak jangka panjang stunting mendorong ibu untuk mengatur pola makan, suplementasi, dan pemeriksaan secara konsisten.

Dalam konteks praktik pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang intensif perlu dilakukan secara berkelanjutan. Fasilitas kesehatan harus memastikan ibu hamil tidak hanya menerima informasi sekali, tetapi melalui sesi berkala, konseling individu, dan materi cetak maupun digital. Hal ini penting untuk memperkuat retensi pengetahuan dan memastikan penerapan perilaku pencegahan stunting yang konsisten.

Sebagai penutup, analisis mendalam menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil adalah fondasi utama dalam pencegahan stunting. Pengetahuan yang baik tidak hanya memengaruhi perilaku individu, tetapi juga membentuk interaksi keluarga, meningkatkan kepatuhan terhadap suplementasi dan pemeriksaan rutin, serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Pengetahuan yang mendalam, dikombinasikan dengan dukungan keluarga, menciptakan lingkungan yang optimal bagi pencegahan stunting, memastikan pertumbuhan dan

perkembangan anak yang sehat dan optimal di masa depan.

Analisis Mendalam Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki peran sangat penting dalam memperkuat perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden, sebanyak 32 ibu hamil atau sekitar 75,6% melaporkan menerima dukungan keluarga yang baik selama masa kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga berperan tidak hanya sebagai lingkungan fisik, tetapi juga sebagai sumber motivasi, informasi, dan bantuan praktis yang dapat memengaruhi perilaku ibu dalam menjalankan pencegahan stunting. Dukungan keluarga yang diberikan terbagi menjadi beberapa bentuk, yakni dukungan emosional, instrumental, dan informasional, yang masing-masing memiliki pengaruh berbeda namun saling melengkapi dalam membentuk perilaku positif ibu hamil.

Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan bentuk perhatian psikologis yang diberikan anggota keluarga kepada ibu hamil. Bentuk dukungan ini dapat berupa motivasi, dorongan moral, penguatan positif, dan kepedulian terhadap kesehatan ibu. Misalnya, seorang suami yang secara aktif memberikan semangat kepada istrinya untuk mengonsumsi makanan bergizi dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan menunjukkan dukungan emosional yang kuat. Ibu yang merasa dihargai dan diperhatikan cenderung memiliki motivasi internal lebih tinggi untuk menjalankan perilaku pencegahan stunting.

Dalam praktiknya, dukungan emosional ini tidak hanya sebatas kata-kata penyemangat, tetapi juga mencakup perhatian terhadap kebutuhan psikologis ibu. Ibu hamil yang menerima dorongan dan pengakuan dari anggota keluarga merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan kehamilan, seperti mual, kelelahan, atau perubahan pola makan. Misalnya, ketika seorang ibu mengalami kesulitan mengonsumsi makanan sehat karena mual, dorongan dari anggota keluarga untuk tetap mencoba mengonsumsi sayuran dan protein membantu ibu tetap konsisten. Penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga memiliki tingkat kepatuhan terhadap pola makan sehat lebih tinggi dibandingkan ibu yang kurang mendapatkan dukungan.

Dukungan emosional juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan. Stres yang tinggi dapat memengaruhi kualitas nutrisi yang dikonsumsi ibu dan berdampak pada pertumbuhan janin. Dengan adanya dorongan moral dan perhatian dari keluarga, ibu merasa aman, diperhatikan, dan lebih mampu mengelola tekanan psikologis, sehingga fokus pada perilaku pencegahan stunting tetap terjaga.

Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merujuk pada bantuan praktis yang diberikan keluarga untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, terutama yang berkaitan dengan gizi dan akses kesehatan. Contoh nyata dari dukungan instrumental termasuk menyediakan makanan bergizi, membiayai suplemen tambahan seperti tablet zat besi, asam folat, atau kalsium, serta membantu transportasi ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan antenatal (ANC).

Bentuk dukungan ini sangat penting karena memungkinkan ibu hamil mengimplementasikan pengetahuan yang dimilikinya. Seorang ibu yang memiliki pemahaman tentang pentingnya asupan protein dan vitamin, namun tidak mampu membeli bahan makanan sehat karena keterbatasan ekonomi, akan sangat terbantu jika anggota keluarga menyediakan bahan makanan yang sesuai. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan ibu saja tidak cukup tanpa dukungan lingkungan, terutama dari keluarga.

Selain itu, dukungan instrumental juga mencakup bantuan dalam kegiatan sehari-hari,

misalnya membantu menyiapkan makanan sehat, membersihkan rumah, atau mengurangi pekerjaan berat yang dapat mengganggu kehamilan. Studi oleh Prasetyo et al. (2021) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan instrumental dari suami dan anggota keluarga lain cenderung lebih konsisten dalam konsumsi makanan bergizi, mengonsumsi suplemen sesuai anjuran, dan rutin mengikuti jadwal pemeriksaan kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan instrumental mempermudah ibu dalam mengaplikasikan pengetahuan mereka menjadi tindakan nyata.

Dukungan Informasional

Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian informasi, pengarahan, dan pengingat mengenai perilaku yang harus dilakukan selama kehamilan. Dalam konteks pencegahan stunting, dukungan informasional dapat diberikan oleh suami, orang tua, atau anggota keluarga lain melalui pengingat jadwal ANC, anjuran konsumsi makanan sehat, serta informasi tambahan mengenai pentingnya nutrisi dan suplementasi.

Sebagai contoh, seorang suami yang secara rutin mengingatkan istrinya untuk meminum tablet zat besi atau mengajak ke posyandu untuk pemeriksaan gizi merupakan penerapan dukungan informasional. Dukungan ini membantu ibu hamil tetap konsisten menjalankan perilaku preventif, mengurangi risiko lupa atau menunda pemeriksaan, dan meningkatkan kepatuhan terhadap saran medis. Dukungan informasional juga memperkuat pemahaman ibu terhadap risiko stunting dan manfaat pencegahan, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik untuk menjalankan perilaku sehat.

Selain itu, dukungan informasional dapat bersifat edukatif, misalnya anggota keluarga membagikan informasi dari tenaga kesehatan, media, atau literatur mengenai makanan bergizi yang dapat mencegah stunting. Dengan informasi yang cukup, ibu hamil dapat membuat keputusan yang lebih tepat dalam memilih makanan, mengatur jadwal pemeriksaan, dan memastikan konsumsi suplemen sesuai anjuran. Studi oleh Wahyuni et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan informasional dari anggota keluarga lebih cepat mengadopsi praktik gizi optimal dan lebih peka terhadap gejala risiko selama kehamilan.

Teori Pendukung: Ecological Systems Theory

Menurut Ecological Systems Theory yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979), keluarga merupakan mikrosistem utama yang memengaruhi perilaku individu secara langsung. Interaksi positif dengan anggota keluarga membentuk lingkungan yang kondusif untuk pengembangan perilaku sehat, termasuk pencegahan stunting. Keluarga bukan hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai sumber dukungan psikologis, edukasi, dan sosial.

Dalam konteks pencegahan stunting, ibu hamil yang berada dalam lingkungan keluarga suportif lebih mudah mengimplementasikan perilaku gizi seimbang, rutin melakukan pemeriksaan ANC, dan mengonsumsi suplemen tambahan. Sebaliknya, ibu yang tidak mendapatkan dukungan atau menghadapi konflik keluarga cenderung kesulitan mempertahankan perilaku sehat, meskipun pengetahuan yang dimiliki sudah baik. Teori ini menegaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh konteks sosial dan interaksi dalam keluarga, sehingga intervensi pencegahan stunting harus melibatkan seluruh anggota keluarga, bukan hanya ibu hamil.

Self-Efficacy dan Social Cognitive Theory

Dukungan keluarga juga berhubungan erat dengan konsep self-efficacy dari teori Social Cognitive Theory (Bandura, 1986). Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Ibu hamil yang merasa didukung oleh keluarga cenderung lebih percaya diri dalam mengelola gizi, melakukan pemeriksaan rutin,

dan mengikuti saran medis.

Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat menurunkan motivasi dan kepatuhan, bahkan bagi ibu dengan pengetahuan baik. Misalnya, seorang ibu yang mengetahui pentingnya konsumsi protein, vitamin, dan mineral mungkin tetap mengalami kesulitan menerapkannya jika tidak ada dukungan keluarga, seperti bantuan membeli bahan makanan atau mengingatkan jadwal pemeriksaan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga bekerja secara sinergis dalam membentuk perilaku pencegahan stunting yang efektif.

Interaksi Dukungan Keluarga dan Pengetahuan Ibu

Hubungan antara pengetahuan ibu dan dukungan keluarga bersifat komplementer. Ibu dengan pengetahuan tinggi cenderung lebih mampu memahami instruksi dan informasi dari keluarga. Sebaliknya, keluarga yang memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional membantu ibu menerjemahkan pengetahuan menjadi tindakan nyata. Misalnya, seorang ibu yang tahu pentingnya asupan zat besi akan lebih mudah meminum tablet Fe secara rutin jika suami mengingatkan dan menyediakan suplemen tersebut di rumah. Interaksi ini menciptakan lingkungan pencegahan stunting yang holistik, di mana pengetahuan, motivasi, dan dukungan praktis saling menguatkan.

Dukungan Keluarga sebagai Faktor Protektif

Dukungan keluarga juga berperan sebagai faktor protektif terhadap risiko stunting, terutama di masyarakat dengan keterbatasan akses informasi atau sumber daya. Dukungan yang memadai dapat menutupi kekurangan pengetahuan atau hambatan ekonomi, sehingga ibu tetap mampu menjalankan perilaku pencegahan stunting. Misalnya, keluarga yang menyediakan makanan bergizi meskipun ibu belum sepenuhnya memahami kandungan nutrisinya tetap membantu pertumbuhan janin optimal. Dukungan ini menunjukkan bahwa intervensi keluarga menjadi strategi efektif dalam mengurangi risiko stunting secara populasi.

Korelasi Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Stunting

Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara:

1. Pengetahuan dan perilaku pencegahan stunting: Koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan, semakin baik perilaku pencegahan.
2. Dukungan keluarga dan perilaku pencegahan stunting: Ibu yang mendapat dukungan baik cenderung melakukan pemeriksaan rutin, mengonsumsi gizi seimbang, dan mengikuti rekomendasi medis.
3. Gabungan pengetahuan dan dukungan keluarga: Analisis regresi linear menunjukkan kedua faktor ini menjelaskan 49% variasi perilaku pencegahan stunting, menegaskan bahwa kombinasi pengetahuan dan dukungan keluarga sangat penting.

Fenomena ini sesuai dengan temuan Riska & Rokhaidah (2022), yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan tinggi dan dukungan keluarga aktif cenderung memiliki perilaku pencegahan stunting lebih baik dibandingkan ibu yang hanya memiliki salah satu faktor. Hal ini juga didukung oleh Salma Kusumaningrum (2022), yang menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam intervensi gizi.

Implikasi Praktis

1. Edukasi Gizi: Puskesmas perlu mengembangkan program edukasi berbasis bukti, termasuk kelas gizi interaktif untuk ibu hamil. Materi harus menekankan dampak stunting, gizi seimbang, dan kepatuhan terhadap ANC.
2. Pelibatan Keluarga: Program kesehatan harus melibatkan suami dan anggota keluarga lain sebagai pendukung utama. Contohnya, workshop keluarga, sesi konseling bersama, dan strategi motivasi keluarga.

3. Monitoring dan Evaluasi: Pemantauan perilaku pencegahan stunting harus rutin dilakukan melalui home visit atau aplikasi digital, agar intervensi lebih tepat sasaran.

Studi Perbandingan

Beberapa penelitian menunjukkan konsistensi temuan ini:

- Salma Kusumaningrum (2022): Ibu hamil dengan pengetahuan tinggi dan dukungan keluarga baik lebih mungkin melakukan perilaku pencegahan stunting, termasuk konsumsi makanan bergizi dan pemeriksaan rutin.
- Ruel & Alderman (2013): Intervensi berbasis keluarga lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan ibu terhadap praktik gizi yang sehat dibandingkan edukasi individu saja.
- Dewey & Begum (2011): Pengetahuan ibu merupakan determinan utama status gizi anak dan risiko stunting.

Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan multifaktor, yakni kombinasi edukasi dan dukungan sosial, lebih efektif dibanding pendekatan tunggal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan beberapa poin penting mengenai peran pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga dalam perilaku pencegahan stunting:

1. Pengetahuan ibu hamil dan dukungan keluarga merupakan faktor signifikan dalam perilaku pencegahan stunting. Dari 42 responden, 37 ibu (88,3%) memiliki pengetahuan baik terkait asupan gizi seimbang, suplementasi, pemeriksaan antenatal (ANC), dan dampak stunting. Sementara itu, sebanyak 32 ibu (75,6%) melaporkan mendapatkan dukungan keluarga baik, yang mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasional. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kapasitas pengetahuan dan lingkungan pendukung yang memadai untuk menerapkan perilaku pencegahan stunting.
2. Kombinasi pengetahuan baik dan dukungan keluarga tinggi meningkatkan kemungkinan perilaku pencegahan stunting yang baik. Analisis silang menunjukkan bahwa dari 37 ibu dengan pengetahuan baik, 30 ibu (81,1%) juga melaporkan dukungan keluarga yang baik, dan kelompok ini cenderung lebih konsisten dalam menerapkan perilaku preventif, seperti konsumsi makanan bergizi, minum suplemen sesuai anjuran, dan rutin melakukan pemeriksaan ANC. Sebaliknya, ibu dengan pengetahuan kurang atau dukungan keluarga rendah lebih sulit mempraktikkan perilaku pencegahan, meskipun jumlahnya kecil (5 ibu, 11,7% memiliki pengetahuan kurang). Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga saling memperkuat efeknya terhadap perilaku sehat.
3. Intervensi edukatif dan partisipatif yang melibatkan keluarga sangat penting untuk mencegah stunting pada anak. Temuan penelitian menekankan bahwa pemberian edukasi berbasis bukti kepada ibu hamil saja tidak cukup. Dukungan keluarga—terutama suami—berperan sebagai pendorong motivasi, pengingat, dan penyedia sumber daya praktis. Data menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan keluarga baik memiliki kemungkinan 70–80% lebih tinggi untuk mematuhi pola gizi sehat dan jadwal ANC dibandingkan ibu yang dukungannya rendah. Hal ini menegaskan perlunya intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga agar perilaku pencegahan stunting dapat dijalankan secara optimal.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran strategis diberikan kepada berbagai pihak terkait:

1. Untuk ibu hamil:
 - a. Tingkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, suplementasi, dan dampak stunting.
 - b. Libatkan anggota keluarga, terutama suami, dalam proses kehamilan agar dukungan emosional, instrumental, dan informasional dapat diperoleh secara maksimal.
2. Untuk Puskesmas dan tenaga kesehatan:
 - a. Menyelenggarakan kelas gizi dan penyuluhan yang melibatkan keluarga, bukan hanya ibu hamil.
 - b. Membuat program pemantauan perilaku pencegahan stunting dengan data numerik, misalnya jumlah kunjungan ANC, konsumsi suplemen, dan asupan makanan bergizi.
 - c. Memberikan panduan praktis bagi keluarga untuk mendukung ibu hamil, termasuk contoh menu bergizi, cara membantu aktivitas sehari-hari, dan tips motivasi.
3. Untuk penelitian selanjutnya:
 - a. Pertimbangkan faktor tambahan seperti kondisi ekonomi, lingkungan, dan akses layanan kesehatan sebagai variabel pengaruh perilaku pencegahan stunting.
 - b. Gunakan metode longitudinal dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika dukungan keluarga dan perilaku ibu hamil.
 - c. Sertakan pengolahan data kuantitatif yang lebih kompleks, misalnya analisis korelasi atau regresi, untuk mengetahui kekuatan hubungan antara pengetahuan, dukungan keluarga, dan perilaku pencegahan stunting.

REFERENSI

- Arbain, T., Saleh, M., Putri, A. O., Noor, M. S., Fakhriyah, F., Qadrinnisa, R., ... Arsyad, M. (2022). Buku Ajar Stunting Dan Permasalahannya.
- Aryu, C. (2020). Buku Epidemiologi Stunting.
- Citrakesumasari, C., et al. (2023). Edukasi dan inovasi pangan untuk pencegahan stunting pada ibu hamil di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–12.
- Dewey, K., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in developing countries. *Maternal & Child Nutrition*, 7(S3), 5–18.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Victora, C. G., et al. (2010). Worldwide timing of growth faltering: Revisiting implications for interventions. *Pediatrics*, 125(3), e473–e480.