



**PENGARUH PROGRAM FUL-TING (MINDFULNESS DAN EDUKASI STUNTING)
TERHADAP PERILAKU IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN
RESIKO KELAHIRAN DENGAN STUNTING**

Prita Adisty Handayani¹, Sri Puguh Kristiyawati², Felicia Risca Ryandini³

^{1,2,3}Dosen SI Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang, Jawa Tengah

pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id

Keywords:

Mindfulness,
Education, Stunting,
Pregnancy

ABSTRACT

Background: Stunting is a condition of failure to thrive in children which can be seen from the child's length or height being less than his age. The risk of stunting can be determined from the beginning of pregnancy. Mothers who do not regularly attend pregnancy checks, do not consume balanced nutrition during pregnancy, and unclean environmental sanitation can cause suboptimal fetal development during pregnancy. The importance of pregnant women's understanding regarding these matters needs to be increased through several programs such as education and medical therapy as carried out in this research, namely through the FUL-Ting Program (Mindfulness and Stunting Education). Purpose: The purpose of this research is to see the effect of the FUL-Ting program on the behavior of pregnant women in preventing the risk of births with stunting. Method: The design of this research is Quasy-Experimental with Pretest Posttest Design without a Control Group. The research was conducted in August – September 2023 with 84 pregnant women as respondents. The instrument in this research uses a questionnaire to prevent stunting in pregnant women which has been tested for validity and reliability. The test used uses the Wilcoxon test. As a result, based on the test results, a p-value of 0.000 was obtained, so it can be concluded that there is an influence of the FUL-Ting program on the behavior of pregnant women in preventing the risk of births with stunting. In conclusion, the FUL-Ting program which consists of mindfulness therapy and stunting education can increase pregnant women's knowledge about stunting prevention. Apart from that, pregnant women consciously become more motivated and accept their current situation. So that changes in behavior to a more positive direction can be implemented after respondents receive the FUL-Ting program

PENDAHULUAN

Stunting merupakan sasaran utama yang ada dalam Global Nutrition Targets di tahun 2025 (Beal et al., 2018). Indonesia turut berproses dalam mewujudkan pembangunan berkelanjutan tersebut yaitu dengan program mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan nutrisi yang lebih baik serta

mendukung pertanian yang berkelanjutan (Nirmalasari, 2020). Data balita dengan stunting di Indonesia saat ini tercatat sekitar 35,6% dimana WHO menetapkan Indonesia sebagai negara ketiga dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Asia (Kholia et al., 2020).

Stunting sendiri merupakan suatu bentuk lain dari kegagalan tumbuh dan kurang gizi

kronik. Anak dengan stunting akan memiliki panjang atau tinggi badan yang tergolong kurang dibandingkan dengan umurnya (Nirmalasari, 2020). Selain itu, masalah kurang gizi kronis ini juga dapat berdampak pada anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa lebih berisiko mengidap penyakit degeneratif (Kholia et al., 2020).

Risiko stunting dapat dimulai sejak masa konsepsi dimana ibu belum memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan dan asupan gizi di masa kehamilan (Ekayanthi & Suryani, 2019). Kejadian stunting ini dapat terjadi di masa kehamilan dikarenakan asupan gizi yang kurang saat hamil, pola makan yang tidak sesuai, serta kualitas makanan yang rendah sehingga mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan janin (Nurfatimah et al., 2021).

Kementerian Kesehatan RI menyampaikan bahwa penanggulangan stunting dapat dilakukan pada sasaran 1000 hari pertama kehidupan (HPK), ibu menyusui, anak 0-23 bulan dan ibu hamil (Ekayanthi & Suryani, 2019). Salah satu program pencegahan stunting pada ibu hamil dengan pendekatan keluarga adalah dengan kunjungan antenatal care (ANC) secara rutin. Kunjungan ANC dapat mendeteksi dan mencegah dari faktor terjadinya stunting dengan cara memberikan pelayanan status kesehatan ibu hamil, imunisasi, gizi, dan konseling. Pencegahan stunting mulai dari masa kehamilan inilah yang sangat penting agar dapat menekan prevalensi stunting (Nurfatimah et al., 2021)

Kurangnya pemahaman dan kesadaran ibu hamil dapat berdampak pada kurangnya upaya yang dilakukan untuk mencegah stunting di masa kehamilan. Kondisi ini dapat berlanjut dengan anak lahir dan tumbuh dengan perkembangan yang tidak optimal (Anggraini et al., 2020). Hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa pada tahun 2022 terdapat 472 ibu hamil dengan risiko tinggi, 48 ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) dan 22 anak mengalami stunting di 11 Kelurahan Binaan Puskesmas Gunungpati Kota Semarang.

Ibu hamil dengan risiko tinggi berpotensi mengalami anemia dan KEK (Meliati, 2020). Dampak pada ibu hamil yang mengalami KEK sendiri dapat berupa masalah kesehatan dan perkembangan janin karena transfer nutrisi dari uteroplasenta ke janin yang tidak optimal. Ibu dengan KEK ini dapat berisiko melahirkan dengan berat bayi lahir

rendah (BBLR) (Ismawati et al., 2021). Dimana kelahiran BBLR tersebut dapat mengakibatkan anak mengalami stunting.

Peran perawat dalam memecahkan masalah terkait perilaku ibu hamil yang belum memahami dan melaksanakan program pencegahan stunting adalah dengan penerapan program FUL-Ting. Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan Edukasi Stunting) sendiri merupakan bentuk intervensi dari keperawatan komunitas yang berfokus pada tahap pencegahan primer yaitu promotif dan preventif (Pakpahan et al., 2020). Terapi *Mindfulness* adalah terapi untuk kesadaran diri, dimana *mindfulness* dapat membawa individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021). Ibu hamil yang *mindful* akan memiliki tingkat stress yang rendah, memiliki mental dan fisik yang sehat, kemampuan yang baik dalam sosial dan emosional, serta memiliki kualitas hidup yang baik dalam menjalankan tahap perkembangannya sebagai ibu hamil (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan Edukasi Stunting) terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan kelahiran dengan stunting.

METODE

Jenis Penelitian

Desain metode pada penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *Quasy-Eksperimental* dengan *Pretest Posttest Design without Control Group*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan Edukasi Stunting) dan variabel dependent adalah motivasi ibu dalam pencegahan kelahiran dengan stunting.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah binaan Puskesmas Gunungpati Kota Semarang dengan waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada Bulan Agustus sampai dengan September 2023.

Populasi dan Sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah binaan Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. Puskesmas Gunungpati

memiliki 11 Kelurahan Binaan dimana data jumlah ibu hamil ditahun 2022 sejumlah 520. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Besar sampel menggunakan rumus slovin dengan derajat kesalahan 10% didapatkan hasil 84 responden

Pengumpulan Data

Penelitian ini diawali dengan mencari fenomena terkait masalah stunting dimana didapatkan data studi pendahuluan pada tahun 2022 terdapat 22 anak dengan stunting di area binaan kelurahan Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. Melalui data tersebut peneliti menyusun program inovasi dengan sasaran pada ibu hamil melalui Program FUL-Ting (Mindfulness dan Edukasi Stunting). Peneliti menetapkan sasaran pada populasi ibu hamil karena jumlah ibu hamil dengan resiko tinggi dan kekurangan energi kronik di wilayah tersebut pada tahun 2022 sebesar 520 orang.

Besar sampel ibu hamil sejumlah 84 responden yang diambil sesuai kriteria dari 11 Kelurahan Binaan dibawah Puskesmas Gunungpati Kota Semarang. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian informed consent dan apabila 84 responden bersedia menjadi responden dalam penelitian akan dilanjutkan dengan pengukuran pre-test tentang perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil yang telah teruji validitas (0,361) dan reliabilitas (0,884) (17).

Setelah dilakukan pengisian kuesioner *pre-test* akan dilanjutkan dengan pemberian intervensi Program FUL-Ting yang diawali dengan pemberian edukasi terkait pencegahan dan berikutnya dilanjutkan dengan pemberian intervensi *Mindfulness* dengan metode STOP (*Stop, take a deep breath, Observe, Proceed*) sesuai dengan SOP (18). Pemberian intervensi *Mindfulness* ini dilakukan selama 2 sesi dengan durasi 60-90 menit (15). Setelah intervensi Program FUL-Ting selesai diberikan, akan dilanjutkan dengan penilaian *post-test* menggunakan kuesioner yang sama. Adapun penelitian ini telah lolos uji etik dengan No. 104/VII/KE/STIKES/2023.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisa data dalam penelitian ini menggunakan SPSS dimana

analisis univariat akan mendiskripsikan terkait karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan gravida. Sedangkan untuk analisis bivariat digunakan untuk menilai pengaruh dari Program FUL-Ting terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting. Uji yang digunakan dalam analisis bivariat tersebut menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Ibu Hamil
di Area Binaan Puskesmas Gunungpati
(n=84)

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------------------|-----------|----------------|
| Usia | | |
| Remaja Akhir (17-25 tahun) | 26 | 31.0 |
| Dewasa Awal (26 – 35 tahun) | 49 | 58.0 |
| Dewasa Akhir (36 – 45 tahun) | 9 | 11.0 |
| Total | 84 | 100 |
| Tingkat Pendidikan | | |
| SD | 7 | 8.3 |
| SMP | 37 | 44.0 |
| SMA | 27 | 32.2 |
| Diploma | 7 | 8.3 |
| Sarjana/ Magister | 6 | 7.2 |
| Total | 84 | 100 |
| Paritas | | |
| Primigravida | 38 | 45.2 |
| Multigravida | 29 | 34.5 |
| Grande Multigravida | 17 | 20.3 |
| Total | 84 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil mayoritas usia ibu hamil pada kategori dewasa tengah (69.0%), tingkat pendidikan SMP (44.0%), dan primigravida (45.2%).

2. Pre-Post Test Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting

Tabel 2
Hasil Pre-Test dan Post Test
Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu hamil
(n= 84)

| Perilaku Ibu Hamil | Pre-Test | | Post-Test | |
|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | Frekuensi | % | Frekuensi | % |
| Positif | 50 | 59.5 | 77 | 91.7 |
| Negatif | 34 | 40.5 | 7 | 8.3 |
| Total | 84 | 100 | 84 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi FUL-Ting, perilaku ibu hamil dalam pencegahan stunting dalam kategori positif sebesar 59.5% dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 91.7%.

3. Pengaruh FUL-Ting terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting

Tabel 3
Pengaruh Program FUL-Ting terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting (n: 84)

| Variabel | Negative Ranks | Positive Rank | Ties | P.Value |
|---------------------------------------------|----------------|---------------|------|---------|
| Program FUL-Ting | | | | |
| Perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil | 3 | 30 | 51 | 0.000 |

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh program FUL-Ting terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting dengan nilai p.value 0.000. Adapun dari 84 responden yang tidak mengalami perubahan terdapat 51 responden, 30 responden mengalami peningkatan nilai dan 3 responden mengalami penurunan nilai.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil dari penelitian didapatkan karakteristik responden ibu hamil mayoritas pada usia dewasa awal (69%) yaitu pada rentang 26 – 35 tahun. Badan kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyampaikan bahwa usia ideal dalam pernikahan adalah 20-35 tahun bagi perempuan dan 25-40 tahun bagi

laki-laki (Indriani et al., 2023). Pada usia tersebut apabila perempuan hamil, mereka telah matur/ siap secara anatomi dan fisiologi sehingga mampu sebagai tempat yang baik bagi tumbuh jembang janinnya. Kehamilan pada usia dini (kurang dari 20 tahun) dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah kesehatan yang dikarenakan kondisi fisik tubuh belum 100% siap (Purnama et al., 2020).

Dewasa tidak hanya berdasarkan maturitas secara fisik saja, namun juga dari pola pikir, perbaikan perilaku, kepedulian, kasih sayang hingga perencanaan di masa depan sebelum membina keluarga yang baru (Wirenviona & Riris, 2020). Selain itu semakin cukup umur ibu hamil, ibu hamil dapat berpikir lebih rasional dan matang tentang pentingnya menjaga kesehatan kehamilannya salah satunya adalah dengan pemeriksaan kesehatan (Utami et al., 2021).

Berdasarkan tingkat pendidikan, 44% responden ibu hamil dalam penelitian ini adalah dengan tingkat pendidikan SMP. Pada tingkat pendidikan tersebut, seseorang cenderung belum memiliki pengetahuan yang cukup sehingga perilaku yang dilakukannya juga cenderung belum optimal. Perilaku seseorang yang dilandasi oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap positif akan mampu bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak dilandasi oleh pengetahuan dan kesadaran. Hal ini berlaku juga pada pelaksanaan antenatal care pada ibu hamil (Tassi et al., 2021). Tingkat pendidikan akan mempengaruhi perilaku seseorang, perubahan perilaku yang diberikan melalui edukasi lebih mudah diterima oleh kelompok orang yang berpendidikan tinggi dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah. Dalam hal ini dapat diartikan dengan tingkat pendidikan mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan antenatal care (Kusuma, 2018).

Berdasarkan paritas, 45.2% responden ibu hamil merupakan primigravida. Primigravida adalah kondisi seseorang Wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya. Hal ini dapat berdampak perubahan fisik maupun psikologis seperti timbul kecemasan, takut dan khawatir karena hal ini merupakan pengalaman yang pertama. (Purnama et al., 2020). Paritas dapat mempengaruhi dalam kedisiplinan pelaksanaan antenatal care. Primigravida merupakan kehamilan yang pertama dimana ibu akan lebih memperhatikan kehamilannya

karena menganggap kehamilan tersebut adalah hal yang baru (Sari et al., 2021).

Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran Anak dengan Stunting

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan terdapat peningkatan perubahan perilaku ibu hamil dalam pencegahan kelahiran anak dengan stunting yaitu sebesar 32.2%. Dalam penelitian ini, Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan edukasi stunting) menjelaskan terkait cara pencegahan kelahiran anak dengan stunting pada ibu hamil dengan mengajarkan tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan/ *antenatal care* (ANC) secara rutin, pemenuhan gizi ibu hamil, dan sanitasi yang baik agar ibu dan anak tidak mengalami infeksi berulang.

Pemeriksaan kehamilan/ ANC bersifat wajib bagi ibu hamil dengan minimal 6 kali kunjungan yaitu 2 kali pada saat trimester pertama, 1 kali pada trimester kedua dan 3 kali pada trimester ketiga (Sari et al., 2021). Kegiatan yang diberikan selama ANC ini merupakan pemeriksaan baik secara fisik maupun mental untuk memastikan ibu dan janin sehat, deteksi tentang komplikasi, serta implementasi tentang pencegahan terhadap komplikasi yang mengancam (Elqibity & Sulistiawati, 2022).

Selain itu edukasi dalam pencegahan kelahiran dengan stunting yang diberikan kepada ibu hamil adalah terkait pemenuhan gizi ibu hamil. Pemenuhan gizi dengan menerapkan pola hidup sehat akan berdampak pada perkembangan sel janin yang optimal (Sari et al., 2021). Apabila pemenuhan gizi ibu hamil ini tidak terpenuhi, dapat mengakibatkan beberapa masalah pada proses perkembangan janin. Kekurangan gizi pada trimester I akan menyebabkan bayi lahir premature, sedangkan pada trimester II dan III menyebabkan pertumbuhan janin terhambat dan tidak berkembang. Keadaan ini dapat mengakibatkan adanya risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dimana kasus BBLR inilah yang dapat menjadi penyebab terjadinya stunting pada anak (Mirza et al., 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga sangat penting bagi ibu hamil dan ibu yang memiliki anak batita. Sanitasi dasar merupakan salah satu bentuk usaha dalam pencegahan stunting dengan ketersediaan sarana buang air

besar (Raihani et al., 2023). *Hygiene* yang tidak baik dapat mengakibatkan batita mudah terserang diare yang nantinya dapat menyebabkan anak kehilangan zat-zat gizi yang penting bagi pertumbuhannya (Dalimunthe et al., 2023). Diare yang berulang dapat menyebabkan gangguan pencernaan sehingga mengganggu penyerapan nutrisi (Raihani et al., 2023).

Pengaruh program FUL-Ting terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan Edukasi Stunting) terhadap perilaku ibu hamil dalam pencegahan kelahiran anak stunting dengan nilai *p.value* 0.000. Adapun dari nilai *positif rank* menggambarkan terdapat 30 responden ibu hamil yang mengalami peningkatan perilaku setelah diberikan intervensi Program FUL-Ting.

Program FUL-Ting terdiri dari 2 intervensi yaitu terapi *mindfulness* dan edukasi stunting. Edukasi merupakan hal terpenting dalam terbentuknya perilaku. Diharapkan apabila pengetahuan meningkat akan mendorong ibu hamil untuk melakukan perilaku yang baik pula. Perilaku kesehatan sendiri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan, persepsi, emosi, motivasi dan lingkungan (Handayani, Triakajanti W.A, et al., 2021). Sehingga pada intervensi edukasi ini, peneliti fokus pada pemberian pengetahuan terkait penyebab stunting, program pemeriksaan *antenatal care*, gizi seimbang bagi ibu hamil dan sanitasi yang baik bagi ibu hamil.

Intervensi berikutnya dalam penelitian ini adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan terapi dengan memusatkan perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini. Terapi *mindfulness* dapat memberikan efek rileks pada tubuh dan fokus pada kondisi saat ini (Handayani, Dwidiyanti, et al., 2021). Ibu hamil yang *mindful* diharapkan mampu sadar penuh akan kebutuhan dirinya selama proses kehamilan dengan melaksanakan kewajiban pemeriksaan *antenatal care* secara rutin dan menerapkan perilaku pencegahan stunting melalui makan dengan gizi seimbang serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar tidak mengalami masalah infeksi berulang. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dimana disampaikan bahwa *mindfulness* dapat bermanfaat untuk

mengendalikan isi pikir dan emosi sehingga dapat muncul aspek-aspek positif dalam dirinya (Handayani & Kristiyawati, 2022).

Terapi *mindfulness* juga dapat menjadi program preventif dan kuratif yang berhubungan dengan masalah gangguan *mood* selama kehamilan. Hal ini mungkin dapat terjadi pada kehamilan primigravida dengan ibu hamil pada usia dini. Faktor yang menyebabkan gangguan *mood* sampai dengan depresi dapat terjadi antara lain karena kurangnya dukungan suami atau keluarga selama masa kehamilan, pengetahuan ibu hamil yang kurang, dan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Dengan diberikan terapi *mindfulness*, ibu hamil akan dilatih dalam segi berpikir melalui meditasi untuk tidak menghakimi kondisinya saat ini dan tetap fokus pada kehamilannya saat ini (Purnama et al., 2020; Sacristan-martin et al., 2019).

Program FUL-Ting (*Mindfulness* dan edukasi stunting) ini dapat digunakan juga untuk mengatasi masalah ketidakpatuhan pada individu sehingga harapannya ibu hamil dapat secara sadar dan fokus menjalankan program-program pencegahan stunting yang telah dijelaskan melalui edukasi (Saragi et al., 2020). Pentingnya pemahaman dan kesadaran ibu hamil dapat dibentuk melalui program FUL-Ting yang bersifat edukasi dan meditasi tersebut, karena hasil dari penelitian sebelumnya didapatkan data bahwa pengetahuan ibu hamil tidak cukup hanya diperoleh dari kunjungan rutinitas di ANC saja (Harizal et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang didapatkan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh program FUL-Ting (*Mindfulness* dan Edukasi Stunting) terhadap Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kelahiran dengan Stunting dengan nilai *p.value* 0.000 dimana terdapat peningkatan perilaku ibu hamil sebesar 32.2% setelah diberikan intervensi tersebut.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah pengembangan program intervensi *mindfulness* dalam pencegahan stunting dengan sasaran 1000 hari pertama kehidupan (HPK), ibu menyusui, dan anak 0-23 bulan. Selain itu faktor dukungan keluarga juga merupakan hal yang terpenting dalam perubahan dan peningkatan perilaku dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Dalimunthe, K. T., Nauli, M., Meirindany, T., Hayati, E., & Dalimunthe, D. S. (2023). Higiene dan sanitasi ibu hamil dalam pencegahan stunting lingkungan sikatani 1 Kelurahan Bela Rakyat Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat. *Jukeshum*, 3(1), 33–37.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Elqibity, F., & Sulistiawati. (2022). Hubungan Kualitas Pelayanan Antenatal Care dengan Tingkat Kepuasan Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(2), 81–88.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait *Mindfulness* terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan *Mindfulness* di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694–698. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>
- Handayani, P. A., & Kristiyawati, S. P. (2022). Program KENESS-20 untuk Mengatasi Stress Kerja Dosen Keperawatan Pada Era Pandemi COVID-19 di Kota Semarang.

- Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 1689–1699.
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/kj/article/view/1547/693>
- Handayani, P. A., Trihajanti W.A, S., & Hartini M.A, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Corona Virus Terhadap Perilaku 3M (Menggunakan Masker, Menjaga Jarak, Dan Mencuci Tangan) Pada Mahasiswa Stikes Telogorejo. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 13(1), 100–104.
<https://doi.org/10.35907/bgjk.v13i1.192>
- Harizal, N., Neherta, M., & Yeni, F. (2021). Upaya Pencegahan Stunting pada Balita Menggunakan Intervensi Pendidikan Kesehatan Gizi pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 151–168.
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/961>
- Indriani, F., Pratama, N. H., Sitepu, R. N. B., & Harahap, Y. A. (2023). Dampak Tradisi Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi Pada Wanita : Literature Review. *Journal of Science and Social Research*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.54314/jssr.v6i1.1150>
- Ismawati, V., Kurniati, F. D., Suryati, S., & Oktavianto, E. (2021). Kejadian Stunting Pada Balita Dipengaruhi Oleh Riwayat Kurang Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *Syifa' Medika*, 11(2), 126.
<https://doi.org/10.32502/sm.v11i2.2806>
- Kholia, T., Fara, Y. D., Mayasari, A. T., & Abdullah. (2020). Hubungan Faktor Ibu Dengan Kejadian Stunting. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3), 189–197.
<https://proceedings.uhamka.ac.id/index.php/semnas/article/view/171>
- Kusuma, R. (2018). The Correlation of Knowledge and Attitudes of Pregnant Women About Antenatal Care With K4 Visit. *Jurnal Psikologi Jambi*, 3(1), 24–32.
- Meliati, L. (2020). Edukasi Ibu Hamil dan Praktik Bayi dalam Upaya Penanggulangan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(6), 1323–1333.
- Mirza, M. M., Sunarti, S., & Handayani, L. (2023). Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil terhadap Kejadian Stunting: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 22.
<https://doi.org/10.26714/jkmi.18.2.2023.2-27>
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab dan Faktor Risiko Stunting di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19–28.
<https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2372>
- Nurfatimah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104.
<https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.475>
- Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., Manurung, E. I., Pranata, L., Daeli, N. E., Koerniawan, D., Pangkey, B., Ikasari, F. S., & Hardika, B. D. (2020). *Keperawatan Komunitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Purnama, N., Immawanti, I., Masniati, M., & Fitriani, L. (2020). Pengalaman ibu hamil primigravida dengan riwayat menikah usia dini. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 8.
<https://doi.org/10.30659/nurscope.5.2.8-16>
- Raihani, N., Rahayuwati, L., Yani, D. I., Rakhmawati, W., & Witdiawat, W. (2023). Hubungan Ketersediaan Sarana Sanitasi Dasar Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Journal of Nursing Care*, 6(1), 35–43.
<https://doi.org/10.24198/jnc.v6i1.44429>
- Sacristan-martin, O., Santed, M. A., Garcia-campayo, J., Duncan, L. G., Bardacke, N., Fernandez-alonso, C., Garcia-sacristan, G., Garcia-sacristan, D., Barcelo-soler, A., & Montero-marin, J. (2019). *A mindfulness and compassion-based program applied to pregnant women and their partners to decrease depression symptoms during pregnancy and postpartum: study protocol for a randomized controlled trial*. 1–15.
- Saragi, S. L., Prasetya, A. W., & W, S. I. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Mekanisme Koping Pasien Hemodialisis. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(2), 73–81.
- Sari, D. I., Wahyuni, N., Sucipto, C. D., & Indah, D. S. (2021). Hubungan pengetahuan, paritas, pekerjaan ibu dengan keteraturan kunjungan ibu hamil untuk ANC selama masa andemi Covid-

19. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(1), 22–31.
<http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp/article/view/530>
- Tassi, W. D., Sinaga, M., & Riwu, R. R. (2021). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Hamil dalam Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care (K4) di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 175–185.
- <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.3251>
- Utami, P., Zulkifli, H., & Hasyim, H. (2021). Analysis Determination of Estimated Fetal Weight on Pregnant Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 217–227.
<https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.207>
- Wirenviona, R., & Riris, I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press.