

Upaya Pencegahan Stunting melalui Intervensi Fisik dan Sensorik pada Ibu Hamil

Dwi Retno Agustiningsih¹, Tri Kristianti^{2*}, Elisa Ismayanti³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Jl. Soekarno Hatta no.07 Pare, Kediri, Jawa Timur

²Universitas Wisnuwardhana, Jl. Terusan Danau Sentani 99, Malang, Jawa Timur

³Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKESMAS) Wlingi, Jl. Panglima Sudirman No.106, Wlingi, Jawa Timur

Corresponding author: trikristianti@wisnuwardhana.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 28 Juli 2024

Disetujui: 23 Agustus 2025

Dipublikasi: 28 Agustus 2025

Keywords

Classical music, pregnancy, stunting, prenatal exercise

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth, brain development, and overall quality of life. Prevention efforts should begin during pregnancy through adequate nutritional intake, maternal health care, and positive stimulation for the fetus. This community service program aimed to educate pregnant women on early stunting prevention through a combination of prenatal exercise and classical Mozart music stimulation. The method applied was Community-Based Participatory Research (CBPR) with lectures, discussions, direct practice, and Q&A sessions. The activity was conducted in Ngadirenggo Village, Wlingi District, Blitar Regency, involving 24 pregnant women in their second and third trimesters. The educational materials covered the relationship between maternal health and stunting risk, the benefits of classical music for fetal brain development, and prenatal exercise movements that promote blood circulation and nutrient distribution. The results showed high enthusiasm and active participation among attendees, with most reporting relaxation, improved physical comfort, and positive fetal responses when music was played. Prenatal exercise was also perceived as reducing muscle tension and increasing comfort during pregnancy. This program concludes that combining physical and sensory interventions can serve as a supportive strategy in stunting prevention; however, it must be complemented by optimal nutrition and regular prenatal check-ups.

PENDAHULUAN

Otak adalah organ vital yang berperan sebagai pusat kendali tubuh, bertanggung jawab atas fungsi berpikir, pengendalian emosi, kreativitas, kecerdasan, serta perilaku. Mengacu pada peran penting ini, tidak mengherankan jika para orang tua berupaya keras untuk meningkatkan kecerdasan anak-anak mereka. Pembentukan sel-sel otak dimulai sejak masa kehamilan. Saat bayi dilahirkan, jumlah sel otaknya telah mencapai sekitar 60% dari total yang akan dimiliki sepanjang hidupnya, sementara berat otaknya baru sekitar 25–27% dari ukuran otak dewasa (Ihda, 2024). Periode kritis bagi perkembangan otak terjadi antara minggu ke-30 kehamilan hingga anak berusia 18 bulan. Pada fase ini, kekurangan gizi dapat berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan otak anak (Duri et al., 2025). Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua untuk memastikan asupan gizi yang cukup selama

kehamilan dan masa awal kehidupan anak guna mendukung perkembangan kecerdasan mereka (Melva Diana, 2013).

Kekurangan gizi pada janin selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai macam kelainan pada anak ketika dilahirkan, salah satunya adalah stunting. Stunting dapat terjadi pada suatu kondisi di mana seseorang mengalami masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu lama. Data prevalensi balita stunting yang dikumpulkan World Health Organization (WHO), Indonesia termasuk ke dalam regional Asia East Asia Regional (SEAR). Rata-rata prevalensi balita stunting di Indonesia tahun 2005-2017 adalah 36,4%. Saat ini, 9 juta atau lebih dari sepertiga jumlah balita (37,2%) di Indonesia menderita stunting. Pemantauan (PSG) 2017 menunjukkan prevalensi Balita stunting di Indonesia masih tinggi, yakni 29,6% (Kemenkes, 2018) dalam artikelnya Komalasari et al. (2020). Kondisi ini dapat mempengaruhi bayi baik sebelum maupun setelah lahir, terkait dengan ukuran ibu, nutrisi selama kehamilan, dan pertumbuhan janin (Annur, 2023). Salah satu faktor yang memengaruhi risiko stunting adalah tingkat pengetahuan kesehatan (Mustafa et al., 2019 dalam (Aulia et al., 2024)). Pengetahuan kesehatan yang rendah, khususnya tentang stunting, meningkatkan risiko terjadinya stunting, sementara pengetahuan yang tinggi menurunkan risikonya.

Peran orang tua sangat penting dalam pengetahuan tentang pencegahan stunting. Orang tua harus menyadari pentingnya status gizi anak, terutama selama masa emas (*golden age*), di mana kurang gizi bersifat *irreversible* (Dhaifina & Imelda, 2019). Pengetahuan masyarakat yang rendah tentang stunting berisiko menimbulkan dampak jangka panjang, seperti tingginya risiko infeksi, keterlambatan perkembangan, risiko obesitas, penyakit tidak menular, serta gangguan kognitif, sensorik, dan motorik pada anak. Selain perkembangan fisik pada anak ketika masih berada di kandungan, perkembangan otak anak juga menjadi perhatian penting. Stunting berpotensi memperlambat perkembangan otak (Idealistiana & Farlikhatun, 2023) sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Ma'tan et al. (2023); Pratiwi et al. (2022); Supradewi (2010) intervensi musik klasik terbukti dapat membantu perkembangan otak janin. Musik klasik dapat merangsang otak janin dan memberikan stimulasi auditori yang baik untuk perkembangan otak. Musik klasik juga dapat membantu meningkatkan kecerdasan spasial dan emosional bayi yang mendukung perkembangan otak bayi sehingga dapat mencegah kemungkinan kelahiran bayi stunting (Yuliana et al., 2020).

Selain itu, musik klasik juga terbukti dapat memberi dampak yang signifikan bagi ibu hamil yaitu mengurangi rasa cemas, memberikan efek *refreshing* serta motivasi yang positif (Ma'tan et al., 2023) sehingga dapat membantu janin merasa rileks dan bertumbuh dengan baik dan sehat. Melalui stimulasi lagu klasik yang diperdengarkan dengan nada dan irama yang berulang terbukti dapat meningkatkan kecerdasan anak selama berada di dalam kandungan. Musik sangat mempengaruhi perkembangan IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*). Seorang anak yang sejak kecil terbiasa mendengarkan musik akan lebih berkembang kecerdasan emosional dan intelegensinya dibandingkan dengan anak yang jarang mendengarkan musik (Yuliana et al., 2020).

Sejalan dengan pandangan para cendekiawan Hindu Kuno yang berpendapat bahwa alam semesta muncul pada awalnya berupa bunyi, selanjutnya bunyi menjadi cahaya, dan cahaya menjadi dzat. Sebagaimana bekerjanya otak seorang bayi ketika musik mempengaruhi terhadap pendengarannya. Pemberian musik klasik terhadap bayi secara rutin dapat menjadikan motorik yang tadinya tidak seimbang menjadikan motorik bayi yang lebih baik. Musik klasik sangat memberikan perkembangan yang cukup baik terhap motorik bayi. Menurut penelitian, bayi yang baru lahir secara normal, berusia 2 minggu- 4 bulan yang selalu mendengarkan musik klasik tingkat emosionalnya lebih stabil dari pada bayi yang tidak mendengarkannya. Memutar musik klasik selama masa kehamilan dipercaya memiliki

manfaat bagi perkembangan janin, terutama dalam merangsang otak dan menenangkan kondisi emosional ibu. Musik dengan irama lembut dan harmonis, seperti musik klasik, dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki suasana hati ibu hamil. Ketika ibu dalam keadaan emosional yang stabil, tubuhnya lebih mampu menyerap nutrisi dengan optimal dan mendukung aliran darah yang baik ke plasenta, yang pada akhirnya dapat menunjang tumbuh kembang janin (Rosdewati, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusbandiyah & Astriani (2015) menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat meningkatkan gerakan janin dan frekuensi denyut jantung janin (DJJ) secara signifikan. Dengan desain pra-eksperimen dan uji Paired Sample T-Test, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan janin setelah pemberian terapi musik klasik. Senada dengan Kusbandiyah & Astriani (2015), Sulistyorini et al. (2014) menemukan bahwa suara ibu dan musik klasik dapat mengatur denyut jantung janin serta merangsang penambahan berat badan bayi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik dapat berkontribusi pada perkembangan janin yang sehat dan pencegahan stunting.

Penelitian dari Anantasari et al. (2019) juga menunjukkan bahwa kombinasi perawatan metode kanguru dan terapi musik klasik dapat meningkatkan berat badan bayi BBLR. Peningkatan berat badan pada bayi merupakan indikator penting dalam mencegah stunting. Meskipun musik klasik tidak secara langsung mencegah stunting, penggunaannya sebagai terapi relaksasi dapat mendukung kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko stres yang berpotensi mengganggu asupan gizi ibu. Dengan demikian, musik klasik dapat menjadi salah satu pendekatan pendukung dalam menjaga kesehatan ibu hamil, namun pencegahan stunting tetap harus dilakukan secara menyeluruh melalui pemenuhan gizi yang seimbang, pemeriksaan kehamilan yang rutin, serta lingkungan yang mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

Kehamilan merupakan fase krusial dalam menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan. Perawatan holistik selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan optimalisasi perkembangan janin, terutama dalam mencegah risiko stunting sejak dini. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah kombinasi antara aktivitas fisik ringan seperti senam hamil dan stimulasi auditori melalui musik klasik. Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, oksigen, dan distribusi nutrisi ke janin, yang secara langsung mendukung perkembangan otak dan organ vital lainnya (Satyaputra, R. A., Wibowo, Y. P., & Putri, 2020). Gerakan tertentu juga membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan. Sementara itu, musik klasik diketahui memiliki efek positif terhadap keseimbangan emosional ibu dan perkembangan neurologis janin. Alunan musik dengan tempo lambat dan harmonis dapat menurunkan tingkat stres, menstimulasi koneksi saraf pada janin, serta mendukung perkembangan kognitif sejak dalam kandungan (Parto, M., Larki, M., & Mahdavi, 2017). Dalam suasana yang tenang, hormon kortisol menurun, dan ini menciptakan lingkungan rahim yang lebih kondusif bagi pertumbuhan janin. Dengan menggabungkan pendekatan fisik dan sensorik, ibu hamil tidak hanya memperoleh manfaat relaksasi, tetapi juga memberikan stimulasi positif yang mendukung tumbuh kembang janin secara menyeluruh. Oleh karena itu, pendekatan ini sejalan dengan strategi preventif dalam menurunkan angka stunting melalui intervensi sejak masa kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai upaya pencegahan stunting sejak dini melalui pendekatan yang mendukung kesehatan fisik dan stimulasi sensorik janin, seperti

kebiasaan memperdengarkan musik klasik selama kehamilan. Dalam pelaksanaannya, peserta juga diarahkan untuk menerapkan aktivitas ringan yang relevan dengan kebutuhan kehamilan guna menunjang aliran oksigen dan nutrisi ke janin. Kegiatan ini dilaksanakan di komunitas ibu hamil Desa Ngadirenggo, Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar, sebagai bentuk kontribusi akademik dalam mendukung kesehatan ibu dan anak secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode *Community-Based Participatory Research (CBPR)* sebab metode tersebut dianggap yang paling sesuai dengan tujuan kegiatan ini. *Community-Based Participatory Research (CBPR)* merupakan pendekatan penelitian yang semakin mendapat perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat karena kemampuannya untuk mengintegrasikan perspektif komunitas secara langsung ke dalam proses penelitian (Israel et al., 1998). Studi oleh Viswanathan et al. (2004) menunjukkan bahwa CBPR efektif dalam meningkatkan hasil kesehatan melalui pendekatan yang sensitif terhadap budaya dan konteks sosial komunitas. Pendekatan ini telah berhasil diterapkan dalam berbagai program, seperti pengurangan stunting pada balita, pencegahan penyakit menular, serta promosi kesehatan ibu dan anak (Wallerstein & Duran, 2010).

Selain itu, CBPR juga mengedepankan prinsip keadilan sosial, yaitu memastikan bahwa manfaat dari penelitian dapat dirasakan secara adil oleh komunitas yang terlibat seperti yang dinyatakan oleh Israel et al. dalam artikelnya Wallerstein (2020). Hal ini sangat penting dalam konteks komunitas rentan, di mana ketimpangan sosial dan ekonomi sering kali menjadi faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan (Horowitz et al., 2009). Penerapan CBPR dalam kesehatan ibu hamil, misalnya, telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik pencegahan komplikasi kehamilan melalui edukasi yang dikembangkan bersama komunitas (Cargo & Mercer, 2008). Dengan melibatkan ibu hamil sebagai mitra aktif, intervensi menjadi lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

Sejalan dengan itu, sejumlah penelitian juga menyoroti tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan CBPR, seperti kebutuhan waktu yang lebih lama untuk membangun kepercayaan, serta kesulitan dalam menyelaraskan tujuan akademis dan kebutuhan komunitas (Israel, B.A. et al., 2012). Namun, manfaat jangka panjang berupa pemberdayaan komunitas dan keberlanjutan program kesehatan menjadikan CBPR sebagai pendekatan yang sangat layak untuk diterapkan dalam konteks kesehatan masyarakat.

Dalam bidang kesehatan masyarakat, CBPR telah digunakan secara luas untuk mengatasi berbagai isu seperti stunting, kesehatan ibu dan anak, penyakit menular, serta akses terhadap layanan kesehatan. Pendekatan ini memungkinkan terbentuknya strategi intervensi yang berbasis pada kebutuhan riil dan potensi lokal, serta mendorong keberlanjutan hasil intervensi melalui pemberdayaan komunitas (Minkler et al., 2003).

Dalam kegiatan pengabdian ini, strategi ceramah dan diskusi diterapkan sebab strategi tersebut dianggap paling tepat untuk memberikan wawasan bagi peserta yaitu komunitas ibu hamil. Menurut Notoatmodjo (2010) ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Pada dasarnya, ceramah merupakan proses transfer informasi dari pengajar kepada peserta belajar. Proses ini melibatkan tiga elemen penting: pengajar, materi, dan peserta belajar. Metode ceramah efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, terutama ketika peserta belajar memiliki perhatian yang selektif dan lingkup perhatian yang terbatas. Ceramah juga berguna ketika peserta memerlukan informasi yang kategoris dan sistematis, perlu menyimpan informasi, serta perlu menggunakan informasi yang diterima. Menurut Kristianti et al., (2025); Yasir et al., (2024), metode ceramah adalah suatu cara mengajar yang digunakan untuk menyampaikan keterangan atau informasi atau uraian tentang suatu pokok persoalan serta masalah secara lisan.

Melalui metode ceramah, pelaksana kegiatan yang terdiri atas bidan mandiri serta bidan wilayah lebih mudah dalam memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil untuk mencegah stunting ketika anak telah dilahirkan. Untuk mendukung metode tersebut, maka pengabdian menyiapkan power point presentation (PPT) sebagai media pembelajaran yang merupakan salah satu alat dalam proses pembelajaran (Anggraini, Y, 2012 dalam Hermawan et al., 2020). Microsoft office powerpoint menyediakan fasilitas slide untuk menampung poin-poin pembicaraan yang akan disampaikan pada peserta didik. Dengan fasilitas animasi, setiap slide dapat dimodifikasi dengan sangat menarik. Begitu juga dengan adanya fasilitas : front picture, suara, dan visual effect dapat digunakan membuat slide yang bagus dan menarik sehingga mengakomodasi modalitas belajar peserta didik. Program ini dapat mengakomodasi peserta didik yang memiliki tipe audio, visual serta kinestetik (Abdussalam et al., 2022; Hidayat, 2024; Rusman, 2018).

Pembuatan design dan materi dalam presentasi ini menggunakan bahasa serta ilustrasi sederhana mengingat sasaran dari pengabdian ini merupakan komunitas ibu hamil berjumlah 24 orang yang tinggal di daerah pedesaan, tepatnya di Desa Ngadirenggo, Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar. Partisipan tersebut memiliki kemampuan serta pengetahuan akan literasi yang terbatas sehingga penggunaan bahasa serta ilustrasi sederhana akan lebih mudah untuk dipahami serta dimengerti.

Dalam kegiatan ini, para pengabdian menggunakan media power point presentation (PPT) untuk memaparkan materi seputar kehamilan dan relevansi pemanfaatan musik klasik sebagai stimuli. Bahasa yang digunakan dalam presentasi tersebut telah dipilihkan sesederhana mungkin mengingat para peserta merupakan ibu hamil dengan latar Pendidikan yang beragam sehingga memiliki pendapat dan sudut pandang yang berbeda. Penggunaan istilah medis atau kesehatan juga sebisa mungkin dihindari untuk mencegah terjadinya kesalah pahaman. Dalam kegiatan ini, pengabdian menyiapkan dua jenis power point (PPT) dengan materi yang berbeda namun masih memiliki keterkaitan satu sama lainnya. Untuk memudahkan peserta mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut, pengabdian membagi menjadi empat sesi yaitu sesi pertama dengan materi terkait ibu hamil dan stunting kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua dengan materi terkait stimulasi kehamilan dengan musik Mozart, di sesi ketiga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab (Q&A/*Question and Answer*) dan sesi terakhir adalah senam hamil dengan menggunakan metode *direct practice*. Pada sesi tersebut, dilakukan kegiatan senam hamil yang diiringi dengan musik klasik karya Mozart. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan efek relaksasi bagi ibu hamil, sekaligus membantu meningkatkan sirkulasi darah, oksigen, dan distribusi nutrisi ke janin. Peningkatan aliran tersebut berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak janin sejak dalam kandungan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan stunting sejak dini melalui perawatan kehamilan yang holistik. Penggunaan metode *direct practice* pada sesi ini memiliki beberapa keunggulan yaitu adanya fokus akademik, arahan dan kontrol instruktur, harapan yang tinggi terhadap perkembangan peserta didik, sistem manajemen waktu seperti yang dinyatakan oleh Joyce (2009) dalam artikelnya Nurkisinawati, (2020). Berikut penjabaran susunan acara dan ragam kegiatan di setiap sesi.

SUSUNAN ACARA KEGIATAN EDUKASI PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK SEMENJAK DINI 24 Juli 2024 Balai Desa Ngadirenggo, Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar.	
09.00-09.10	Pembukaan dan doa
09.10-09.40	Sesi pertama: presentasi
09.40-09.45	Break
09.45-10.15	Sesi kedua: presentasi
10.15-10.30	Sesi ketiga: tanya jawab
10.30-10.55	Sesi keempat: senam hamil
10.55-11.00	Penutup

Gambar 1. susunan acara

Sesi pertama dengan materi “Ibu hamil dan stunting”

Pada sesi pertama ini, para pengabdian memberikan kesempatan di awal kepada para peserta untuk memberikan pendapat terkait kehamilan yang sedang mereka jalani. Para peserta juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman terkait kehamilan pada umumnya seperti mengalami *morning sickness*, mudah lelah akibat meningkatnya hormon progesteron, dan kebiasaan baik maupun kurang baik terkait konsumsi makanan selama kehamilan. Hal tersebut dilakukan untuk membangun opini terkait materi yang akan disajikan oleh para pengabdian. Dengan cara demikian, maka pengabdian dapat melakukan simpulan awal sejauh mana pengetahuan para peserta sehubungan dengan menjaga kondisi dan kesehatan selama kehamilan. Kemudian setelah diberikan kesempatan untuk berbagi ide, pengalaman dan kendala selama kehamilan, pengabdian menunjukkan materi melalui power point presentation (PPT) untuk memberikan pengetahuan dan menanggapi permasalahan peserta. Power point pada presentasi di sesi ini terdiri atas 26 slides, berikut tampilan garis besar presentasi power point materi yang pertama.



Gambar 2. Materi sesi pertama

Sesi kedua dengan materi “Stimulasi kehamilan dengan music Mozart”

Pada sesi selanjutnya yaitu sesi kedua, pengabdian melanjutkan memberikan materi dalam bentuk power point presentation (PPT) sebagai kelanjutan dari materi yang pertama. Jika pada materi pertama pengabdian menunjukkan penyebab stunting pada anak yang dapat terjadi jika selama kehamilan ibu tidak menjaga kesehatan dengan baik maka di sesi yang kedua, pengabdian memberikan gagasan berdasarkan penelitian yang telah berkembang terkait pembentukan otak janin. Seperti penelitian yang telah dilakukan selama bertahun-tahun jika nada dan irama sederhana dari music klasik dapat membantu tumbuh kembang dan daya ingat anak selama mereka berada di dalam kandungan. Pada sesi kedua ini, para pengabdian memberikan cara dan stimulus melalui penggunaan *earphone* secara bergantian untuk diperdengarkan bagi janin musik klasik pilihan yaitu Mozart. Mozart yang merupakan komponis musik klasik dipilih oleh pengabdian sebab dianggap lebih populer daripada composer

yang lainnya. Pada sesi ini, tidak hanya janin yang diperdengarkan musik Mozart, tetapi ibu hamil juga turut mendengarkannya melalui *speaker* yang diputar secara bergantian. Hal ini dimaksudkan agar setiap peserta dapat merasakan sendiri respons atau reaksi janin dalam kandungan saat musik diputar, sehingga mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui metode praktik langsung (*direct practice*). Power point presentation (PPT) pada sesi ini terdiri atas 14 slides, berikut gambaran garis besarnya.



Gambar 3. Materi sesi kedua

Sesi ketiga tanya jawab (Q&A/Question and Answer)

Pada sesi terakhir ini, pengabdi memberikan kesempatan kepada seluruh peserta sebanyak 24 orang untuk memberikan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan dan menyajikan umpan balik sesuai dengan kebutuhan peserta. Durasi pada sesi ketiga ini tidak selama sesi pertama dan kedua yang mencangkup masing-masing 30 menit, pada sesi tanya jawab ini pengabdi menyediakan waktu selama 15 menit demi efektif dan efisiensi kegiatan.

Sesi keempat senam hamil

Dalam sesi ini, gerakan yang dilakukan oleh peserta dibatasi hanya empat kali gerakan karena keterbatasan waktu yang diberikan kepada pengabdi. Keempat gerakan yang dipilih disesuaikan dengan materi bahasan yang telah diberikan pada sesi sebelumnya sehingga masih terdapat keterkaitan antar sesi untuk mendukung tujuan pengabdian. Gerakan yang dipilih untuk dipraktikkan (*direct practice*) adalah *Easy pose*, *Cat/Cow pose*, *Child pose*, dan *Butterfly pose*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan dari pengabdi selama kegiatan berlangsung, pada sesi pertama ketika pemaparan materi terkait ibu hamil dan stunting, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam berbagi pendapat dan pengalaman terkait kehamilan, seperti morning sickness, kelelahan akibat hormon progesterone, serta pola makan yang belum optimal. Diskusi berjalan interaktif dengan peserta saling memberi tanggapan dan solusi berdasarkan pengalaman masing-masing. Respon awal ini membantu pengabdi memahami sejauh mana pengetahuan peserta terkait kesehatan kehamilan. Materi yang disampaikan melalui presentasi kemudian disesuaikan dengan isu-isu yang muncul, sehingga lebih kontekstual dan relevan. Pendekatan ini terbukti efektif membangun keterlibatan dan meningkatkan pemahaman peserta.

Pada sesi kedua, peserta menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap materi tentang stimulasi janin dengan musik Mozart. Mereka tampak antusias mengikuti penjelasan tentang manfaat musik klasik bagi perkembangan otak janin, serta aktif saat sesi praktik langsung diadakan. Respon positif terlihat ketika musik diperdengarkan melalui earphone dan speaker

secara bergantian. Beberapa peserta mengaku merasakan gerakan janin saat music diputar, yang menambah keyakinan mereka akan efektivitas metode ini. selain itu, peserta juga mengajukan pertanyaan terkait waktu terbaik memperdengarkan music dan durasi yang ideal, menunjukkan ketrlibatan dan rasa ingin tahu yang tinggi. Praktik langsung dalam sesi ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara konkret, dan membuat materi terasa lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi ketiga, yaitu sesi tanya jawab, peserta menunjukkan ketertarikan dan perhatian terhadap materi dengan mengajukan pertanyaan yang beragam, mulai dari pola makan sehat selama kehamilan, cara mengatasi keluhan fisik, hingga tips menjaga kesehatan mental. Meskipun durasi hanya 15 menit, sesi berjalan aktif dan padat. Sebagaimana besar pertanyaan mencerminkan kebutuhan praktis sehari-hari, menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan membangkitkan rasa ingin tahu peserta. Pengabdian memberikan tanggapan yang bersifat aplikatif dan sesuai dengan konteks peserta. Secara keseluruhan, respon peserta menunjukkan bahwa sesi ini bermanfaat sebagai penegas dan pelengkap dari materi sebelumnya.

Pada sesi keempat, peserta menunjukkan respon positif terhadap sesi senam hamil meskipun hanya empat gerakan yang dipraktikkan karena keterbatasan waktu. Gerakan seperti Easy pose, Cat/cow pose, Child pose, dan Butterfly pose dapat diikuti dengan baik oleh sebagian besar peserta. Beberapa peserta mengaku merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan gerakan terutama pada bagian punggung dan pinggul. Selain itu, peserta juga menyatakan bahwa senam ini membantu mengurangi rasa kaku dan pegal yang biasa dirasakan selama kehamilan. kesesuaian gerakan dengan materi sebelumnya memperkuat pemahaman peserta tentang pentingnya aktivitas fisik ringan untuk menunjang kesehatan ibu hamil. Secara umum, ketrlibatan peserta tinggi dan suasana sesi berjalan aktif serta menyenangkan.

Bahasa yang digunakan selama kegiatan ini juga dibuat sesederhana mungkin sebab rata-rata peserta merupakan ibu dengan kehamilan trimester kedua dan ketiga sehingga penyuluhan ini memiliki kebermanfaatan yang maksimal mengingat semakin dekat dengan masa persalinan. Selain diberikan materi, para peserta juga berkesempatan untuk melakukan stretching atau gerakan ringan khusus ibu hamil dengan iringan music Mozart sehingga baik ibu maupun janin dapat merasa rileks karena terstimulus dengan baik. Selama musik klasik Mozart diperdengarkan, masing-masing peserta juga diminta untuk memantau reaksi dari gerakan janin di dalam kandungan. Berdasarkan hasil pemantauan dan tanya jawab secara langsung, didapatkan hasil jika musik klasik dapat memberikan perasaan nyaman dan menghilangkan kecemasan maupun ketegangan pada ibu hamil. Selain itu, rata-rata respon janin selama diperdengarkan musik, mereka bergerak secara teratur mengikuti irama meskipun tidak secara keseluruhan namun musik klasik memberikan dampak ketenangan pula pada janin.

Jika ibu dan janin tenang maka akan lebih mudah untuk diberikan asupan makanan penuh gizi dan menerapkan praktik baik selama kehamilan berlangsung hingga persalinan sehingga dapat menekan angka kelahiran bayi stunting sejak dini. Pemberian makan yang bergizi serta melakukan praktik baik seperti mendengarkan musik klasik dapat membantu mengurangi kelahiran bayi yang stunting. Berikut rangkuman dokumentasi kegiatan pengabdian yang berlokasi di Balai Desa Ngadirenggo, Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar.



Gambar 4. Kegiatan senam ibu hamil

Pada kegiatan tersebut stretching hanya dilakukan sebanyak empat kali gerakan mengingat terbatasnya waktu yang disediakan oleh kepala bidan wilayah daerah setempat. Pada kegiatan ini melibatkan pengabdian dengan keahlian di bidang bahasa sebab setiap gerakan telah dipatenkan dalam bahasa Inggris sehingga pengucapan dan pengalihan ke bahasa Indonesia akan lebih mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, pengabdian yang belatar belakang kependidikan akan lebih mudah dalam mengarahkan peserta secara psikologis untuk mengikuti rangkaian gerakan senam. Gerakan yang pertama disebut, yang merupakan gerakan duduk dengan kaki yang terlipat. Gerakan ini dapat melatih otot panggul lebih terbuka, membuka area dada, dan memanjangkan tulang punggung. Menerapkan gerakan *easy pose* yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dapat membantu meningkatkan fokus, keseimbangan, serta ketenangan diri, terutama bagi ibu yang sedang merasa cemas menjelang proses kelahiran bayi. Gerakan kedua disebut *Cat/Cow pose* yang bermanfaat untuk memperkuat perut saat hamil serta membuat punggung terasa lebih ringan. Di samping itu, juga bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dan cairan tulang belakang. Gerakan ketiga disebut *Child pose*, yang bertujuan untuk membuka area panggul dan paha dalam dan meregangkan tulang belakang yang menyatu (*sacrum*). Dan gerakan terakhir adalah *Butterfly pose*, yang bermanfaat untuk membuka area panggul sehingga membantu bayi agar cepat masuk area panggul. Setelah seluruh rangkaian sesi dilakukan, semua peserta diminta untuk mengisi daftar hadir dan berfoto bersama dengan para pengabdian yang diabdikan dalam dokumentasi sebagai berikut.



Gambar 5. Daftar hadir dan dokumentasi peserta

KESIMPULAN

Stunting merupakan suatu kondisi ketika seorang anak mengalami kekurangan gizi sehingga mengakibatkan pekembnagan dan pertumbuhannya terganggu. Stunting dapat dicegah sejak janin berada di dalam kandungan. Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting, antara lain; asupan makanan bergizi selama kehamilan, menjaga berat badan yang seimbang, menghindari makan dan kebiasaan yang menyebabkan bayi lahir stunting serta ibu hamil disarankan agar dapat mengelola perasaan cemas dan stress dengan baik. Mendengarkan musik klasik dapat menjadi salah satu alternatif meredakan kecemasan pada ibu dan memberikan efek relaksasi pada janin. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dtujukan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil sehubungan dengan pencegahan bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan stunting. Sebanyak 24 peserta yang terdiri atas ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga dilibatkan dalam kegiatan ini. Keseluruhan peserta memberikan respon yang sangat positif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian tersebut. Selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta dihibau untuk menerapkan praktik baik yang telah disampaikan oleh pengabdi dan seluruh peserta menyatakan bahwa merasa tertarik untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang serupa di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Abdussalam, A., Hidayat, T., & Istianah, I. (2022). Paradigma Pembelajaran Iqra Dalam Membangun Karakter Bangsa. *Civilization Research: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 140–152. <https://doi.org/10.61630/crjis.v1i2.17>
- Anantasari, R., Sulastyawati, & Satriyani, Y. D. (2019). *Kombinasi Kmc Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Suhu Tubuh Bblr Di Rs Wawa Husada*. 75–82. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/340>
- Anggraini, Y, M. (2012). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Rohima Press.
- Annur, C. M. (2023). Ini Rincian Angka Balita Stunting di Wilayah Jawa Timur pada 2022, Kabupaten Jember Terbesar. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/14/ini-rincian-angka-balita-stunting-di-wilayah-jawa-timur-pada-2022-kabupaten-jember-terbesar>
- Aulia, A. N., Maulana, D. A., Shaffani, Y. S., Nadhif, I., & Firmansyah, B. A. (2024). *Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Diskusi Bersama Tentang Pencegahan Stunting Melalui Peran Orang Tua di Posyandu Dusun Curahwaru Desa Gambirano*. 1(1), 18–21. <https://doi.org/10.25047/sejagat.v1i1.5017>
- Cargo, M., & Mercer, S. L. (2008). The value and challenges of participatory research: Strengthening its practice. *Annual Review of Public Health*, 29(February 2008), 325–350. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.29.091307.083824>
- Dhaifina, D., & Imelda. (2019). Penanganan balita stunting oleh orangtua (the overview of parents treatment on stunting toddlers). *JIM FKep*, IV(1), 142–148.
- Duri, Desmiany, I., & Nastiti, RRH; Widiyanto, Didik, S. Y. (2025). Analisis Status Gizi Baduta (0-2 Tahun) Untuk Pencegahan Stunting Berdasarkan E-PPGBM. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan*, 10(1), 173–178.
- Hermawan, B., Endang, L., & Apriana, M. (2020). Peran Media PPT untuk Peningkatan Minat Belajar dalam Pembelajaran Kosakata Bahasa Mandarin. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(2), 183–191. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i2.26887>
- Hidayat, T. (2024). *Studi Analisis Keberhasilan Integrasi Pembelajaran Sosiologi Dengan Nilai-Nilai Islam Dalam Membina Karakter Islami*. 5(4), 1977–1992.
- Horowitz, C. R., Robinson, M., & Seifer, S. (2009). Community-based participatory research
- 80 | *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* (2025) 5 (2)

- from the margin to the mainstream are researchers prepared? *Circulation*, 119(19), 2633–2642. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.729863>
- Idealistiana, L., & Farlikhatun, L. (2023). *Efektivitas Kartu Pintar Cegah Stunting Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Wilayah Jakarta Timur Tahun 2020. September 2020*, 1051–1062.
- Ihda, F. (2024). *Mengenal Perkembangan Otak Manusia dari Bayi hingga Lansia*. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/saraf/tahapan-perkembangan-otak-manusia/>
- Israel, B.A., Lentz, P.M., McGranaghan, R.J., Guzman, J.R., Lichtenstein, R., Rowe, Z. (2012). Documentation and evaluation of CBPR partnerships: The use of in-depth interviews and closed-ended questionnaires. In *Methods for Community-Based Participatory Research for Health*. (pp. 369–398). UK: Wiley-Blackwell.
- Israel, B. A., Schulz, A. J., Parker, E. A., & Becker, A. B. (1998). Review of community-based research: Assessing partnership approaches to improve public health. *Annual Review of Public Health*, 19, 173–202. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.19.1.173>
- Joyce, B. (2009). *Models of Teaching: Advance Organizer*. Pearson.
- Komalasari, K., Supriati, E., Sanjaya, R., & Ifayanti, H. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Stunting Pada Balita. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.47679/makein.202010>
- Kristianti, T., Balol, W. A., & Dullah, M. (2025). *Pemanfaatan Platform E-Commerce Internasional di Marketplace Global Sebagai Ekspansi Pasar Produk Ekonomi Kreatif*. 5(April), 37–45.
- Kusbandiyah, J., & Astriani, S. (2015). Peran Terapi Musik Terhadap Kesejahteraan Janin Di Puskesmas Kendal Kerep Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v4i1.165>
- Ma'tan, S., Muzakkir, M., & Darmawan, S. (2023). Literature Riview Analisis Mendengarkan Musik Klasik Terhadap Konsenterasi Belajar Mahasiswa Di Institusi Pendidikan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(3), 21–36. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/648/860>
- Melva Diana, F. (2013). Omega 3 Dan Kecerdasan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(2), 82–88. <https://doi.org/10.24893/jkma.v7i2.113>
- Minkler, M., Blackwell, A. G., Thompson, M., & Tamir, H. B. (2003). Community-Based Participatory Research: Implications for Public Health Funding. *American Journal of Public Health*, 93(8), 1210–1213. <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.8.1210>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurkisanawati, B. (2020). Implementasi Pembelajaran Direct Instruction Untuk Meningkatkan Pemahaman Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Materi Pencemaran Lingkungan danDampaknya bagi Kehidupan Pada Siswa Kelas VII.9 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i2.1076>
- Parto, M., Larki, M., & Mahdavi, A. (2017). The effect of music on the fetus and newborn development: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 48–52.
- Pratiwi, M., Lubis, T. T., Pangestuti, D., & Aktalina, L. (2022). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Siswa/I Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), 264–272. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i2.240>
- Rosdewati, L. (2022). Tingkat pengetahuan bidan tentang terapi musik klasik pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 42–47. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i3.1064>

- Rusman. (2018). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer: Mengembangkan Profesionalisme Guru Abad 21*. Alfabeta.
- Satyaputra, R. A., Wibowo, Y. P., & Putri, R. S. (2020). Senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis untuk kesejahteraan ibu dan janin. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 22–29.
- Sulistiyorini, E., Anies, A., Julianti, H. P., & Setiani, O. (2014). Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dan Durasi Menyusu Bayi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2), 69–78. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v5i2.93>
- Supradewi, R. (2010). Otak , Musik, Dan Proses Belajar. *Buletin Psikologi*, 18(2), 58–68.
- Viswanathan, M., Ammerman, A., Eng, E., Garlehner, G., Lohr, K. N., Griffith, D., Rhodes, S., Samuel-Hodge, C., Maty, S., Lux, L., Webb, L., Sutton, S. F., Swinson, T., Jackman, A., & Whitener, L. (2004). Community-based participatory research: assessing the evidence. *Evidence Report/Technology Assessment (Summary)*, 99, 1–8.
- Wallerstein, N. (2020). Commentary on Community-Based Participatory Research and Community Engaged Research in Health for Journal of Participatory Research Methods. *Journal of Participatory Research Methods*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.35844/001c.13274>
- Wallerstein, N., & Duran, B. (2010). Community-based participatory research contributions to intervention research: The intersection of science and practice to improve health equity. *American Journal of Public Health*, 100(SUPPL. 1), 40–46. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.184036>
- Yasir, M., Kristianti, T., & Aziz, S. (2024). *Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Syariah melalui Pemahaman Istilah Bahasa Asing Perbankan Syariah Improving Islamic Financial Management Skills through Understanding Islamic Banking Foreign Language Terms*. 4(3), 316–325. <https://doi.org/10.30997/almujtamae.v4i3.16271>
- Yuliana, A. R., Pujiastuti, S. E., & Hartati, E. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Monzat Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Anak Sekolah Usia Dasar. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i1.514>