

Edukasi Gizi Seimbang Selama Masa Kehamilan di Kecamatan Sako, Kota Palembang

^{1a*}Sagita Darma Sari, ^{2b}Ade Marlisa Rahmadayanti, ^{1c}Vika Tri Zelharsandy, ^{2d}Wika Sepiwiryanti, ^{2e}Ria Andreinie

^{1a,c}Program Studi Profesi Bidan, STIKES Abdurahman Palembang
^{2b,d,e}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang

Korespondensi: sagitadarmasari98@gmail.com

Abstrak: Kelompok yang paling berisiko mengalami masalah gizi adalah ibu hamil. Pertumbuhan janin dapat terpengaruh oleh masalah gizi yang dihadapi ibu selama kehamilan. Salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang atau kelompok masyarakat adalah melalui konseling, yang dapat digunakan sebagai alat pengajaran untuk memperluas pengetahuan dengan menawarkan terapi yang dipantau dan direncanakan. Dengan memberikan saran gizi, masyarakat akan memahami pentingnya makanan dan gizi serta lebih cenderung bertindak dan berperilaku sesuai dengan anjuran diet. Kegiatan ini dilakukan di Praktik Bidan Mandiri Ferawati dengan jumlah peserta sebanyak 25 ibu hamil. Hasil kegiatan ini sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil dengan hasil ukur baik sebanyak 2 orang (8%) setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil dengan hasil ukur baik meningkat sebanyak 14 orang (56%). Setelah dilakukan penyuluhan dan kegiatan ini, pemahaman ibu hamil tentang perlunya gizi yang baik selama masa kehamilan semakin meningkat

Kata Kunci: Gizi, Ibu hamil, Pengetahuan, Penyuluhan.

Abstract: The group most at risk for nutritional issues is pregnant women. Fetal growth may be impacted by nutritional issues pregnant women confront. Counseling is a way to improve the nutritional knowledge of an individual or community group because by providing measured and planned counseling, it can be an educational tool to improve a person's knowledge. It is intended that by providing nutritional advice, people will comprehend the significance of food and nutrition and be more inclined to act and behave in a way that aligns with dietary recommendations. This activity was carried out at the Ferawati Independent Midwife Practice with 25 pregnant women as participants. The results of this activity before the counseling, the knowledge of pregnant women with good measurement results was 2 people (8%) after the counseling, the knowledge of pregnant women with good measurement results increased by 14 people (56%). Following this counseling and activity, pregnant women's understanding of the need of proper nutrition during pregnancy increased.

Keywords : Nutrition, Pregnant women, Knowledge, Counseling.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim sejak pembuahan hingga dimulainya persalinan dikenal sebagai kehamilan. Kehamilan berlangsung antara 280 dan 300 hari sebelum persalinan dimulai¹ Karena pertumbuhan dan perkembangan anak sudah ditentukan sejak dalam kandungan, kehamilan merupakan masa yang sangat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Kehidupan baru dan masa pertumbuhan dimulai selama masa kehamilan² Landasan kehidupan baru adalah kesehatan ibu saat ini dan juga kesehatan sebelumnya. Salah satu populasi yang paling rentan terhadap masalah gizi adalah ibu hamil. Pertumbuhan janin dapat dipengaruhi oleh masalah gizi yang dihadapi ibu hamil sebelum atau selama kehamilan^{3,4}.

Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama masa kehamilan. Selama kehamilan, ibu hamil harus memperhatikan asupan nutrisi dan pemenuhan gizi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan

janin, karena kehamilan adalah masa ketika relevansi gizi dalam menurunkan jumlah bayi prematur, kematian bayi, dan kematian ibu paling diakui secara luas, gizi selama kehamilan sangat penting^{5,6}.

Wanita hamil yang kekurangan gizi, terutama di negara-negara terbelakang, berisiko mengalami kematian ibu saat melahirkan dan masalah kesehatan bagi ibu, janin, dan anak yang belum lahir. Ibu hamil dengan risiko KEK (Kekurangan Energi Kronik) yang diperkirakan akan melahirkan bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) yang berisiko pada kematian, cacat bawaan, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, perkembangan anak dan pada dirinya sendiri yang terganggu seperti anemia, risiko perdarahan, persalinan operasi meningkat, terkena penyakit infeksi, serta kematian pada ibu⁷.

Risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) lima kali lebih tinggi pada ibu hamil dengan KEK dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalaminya⁸. Prevalensi ibu hamil KEK mengalami kenaikan selama krisis ekonomi yaitu mencapai 24,9%. Meskipun jumlah ibu hamil KEK telah menurun secara signifikan sejak ekonomi Indonesia pulih dari krisis, namun jumlah tersebut masih cukup tinggi, yakni sebesar 24,2%. Tingginya angka BBLR di Indonesia, yang mencapai 10,2% pada tahun 2019, sebagian disebabkan oleh tingginya angka malnutrisi pada ibu hamil⁹. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kejadian KEK dengan tingkat pengetahuan. Oleh karena itu, semakin tinggi pengetahuan ibu, semakin kecil kemungkinan terjadinya KEK¹⁰. Konseling merupakan sarana untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang atau kelompok masyarakat karena dapat digunakan sebagai alat pengajaran untuk meningkatkan pengetahuan melalui konseling yang terorganisasi dan terpantau¹¹. Dengan memberikan saran gizi, masyarakat akan memahami pentingnya makanan dan gizi serta lebih cenderung bertindak dan berperilaku sesuai dengan anjuran diet¹². Pengetahuan dan pendidikan memiliki pengaruh tidak langsung terhadap perilaku seseorang. Pendidikan terkait erat dengan pengetahuan yang diperoleh seseorang. Pengetahuan seseorang berkembang seiring dengan jenjang pendidikannya. Pendidikan gizi dapat diberikan melalui konseling dengan membagikan brosur¹³. Salah satu faktor yang sangat memengaruhi perilaku seseorang adalah tingkat pengetahuannya. Perilaku yang baik akan muncul dari perilaku yang didasarkan pada informasi yang benar. Sulit untuk berperilaku dan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, jika perilaku seseorang tidak didasarkan pada pemahamannya¹⁴ Untuk itu kegiatan ini untuk memberikan manfaat meningkatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi selama masa kehamilan.

METODE

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Praktik Bidan Mandiri Ferawati yang beralamat di Jalan Siaran, Lorong Bersatu, no. 14, Kelurahan Sako, Kecamatan Sako, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan.

Metode Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan langsung kepada ibu hamil yang sebelumnya telah diberitahukan jadwal penyuluhan. Penyuluhan diberikan dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan ibu hamil juga dapat membaca langsung dan dengan begitu ibu hamil juga dapat berperan aktif dalam meningkatkan pengetahuannya. Sebelum memulai penyuluhan kami mengadakan pretest terlebih dahulu mengenai pengetahuan gizi selama masa kehamilan, kemudian kami memberikan penyuluhan selama \pm 1 jam. Setelah itu kami memberikan posttest dan kami melakukan analisis data untuk mengukur tingkat pemahaman ibu hamil.

Peserta Kegiatan

Kegiatan ini diikuti sebanyak 25 ibu hamil dengan kriteria usia kehamilan 18 – 38 minggu yang merupakan Masyarakat wilayah kecamatan Sako, kota Palembang, provinsi Sumatera Selatan.

Tahap Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan berbagai tahapan yang dimulai dengan persiapan yang dilakukan sebelum hari pelaksanaan tiba, seperti pengurusan izin, sosialisasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan, skrining peserta yang masuk kriteria peserta, persiapan materi penyuluhan, persiapan media penyuluhan, persiapan tim dan persiapan kuesioner. Setelah semua persiapan selesai, kegiatan mulai dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2025 pukul 09.00 – selesai. Materi penyuluhan diberikan dengan media leaflet.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 4 tahap yaitu skrining kesehatan, pembukaan, penyampaian materi dan penutup. Pada tahap skrining, setiap peserta yang datang dilakukan pemeriksaan fisik seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, indeks masa tubuh, palpasi abdomen dan pengukuran detak jantung janin (DJJ). Pada tahap pembukaan, ketua pelaksana memberikan kata sambutan serta bidan Ferawati selaku mitra dalam kegiatan ini. Pada sesi pembukaan juga kami memberikan pretest untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi gizi seimbang pada masa kehamilan. Tahap kedua yaitu penyampaian materi dengan menggunakan media leaflet yang diberikan satu per satu serta dipaparkan langsung. Hal ini digunakan karena keterbatasan tempat serta teknologi yang ada saat dilapangan, media leaflet yang paling efektif untuk memberikan materi dan juga para peserta tidak hanya mendengarkan saja namun juga langsung membaca materi. Pada sesi ini kami juga membuka sesi diskusi bagi para peserta, terdapat 6 pertanyaan kasus yang langsung dijawab dengan baik. Tahapan ketiga kami memberikan kuesioner Kembali untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, pemberian vitamin Tablet Tambah Darah (TTD) kepada seluruh peserta, penutupan kegiatan dilakukan oleh ketua pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis mengumpulkan data mengenai karakteristik ibu hamil dan didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi karakteristik ibu hamil (n=25)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<20 & > 35	8	32
20 – 35	17	68
Paritas		
Primigravida	6	24
Multigravida	15	60
Grandemulti gravida	4	16
Pekerjaan		
Bekerja	12	48
Tidak bekerja	13	52

Dari tabel 1 menunjukkan mayoritas ibu hamil yang mengikuti penyuluhan pada usia 20 – 35 tahun sebanyak 17 orang (68 %), dengan paritas multigravida sebanyak 15 orang (60%) dan tidak bekerja sebanyak 13 orang (52%).

Tabel 2.
Pretest dan posttest terhadap pengetahuan ibu hamil (n=25)

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	2	8	14	56
Cukup	7	28	8	32
Kurang	16	64	3	12

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil yang belum mendapatkan penyuluhan dengan hasil ukur baik sebanyak 2 orang (8%), hasil ukur cukup sebanyak 7 orang (28%) dan hasil ukur kurang sebanyak 16 orang (64%). Setelah diberikan penyuluhan meningkat pengetahuannya dengan mayoritas hasil ukur pengetahuan baik sebanyak 14 orang (56%), hasil ukur cukup sebanyak 8 orang (32%), dan hasil ukur kurang sebanyak 3 orang (12%).



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi gizi seimbang

Penggunaan media leaflet merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan kewaspadaan ibu hamil. Semua informasi yang ada pada leaflet disajikan dalam kuesioner, dan isinya sesuai dengan materi penyuluhan yang disertai ilustrasi dan warna. Efektivitas penyuluhan dengan teknik ceramah dapat ditingkatkan dengan penggunaan leaflet, yang tidak hanya merangkum seluruh materi penyuluhan tetapi juga menyertakan gambar-gambar menarik yang membantu pembaca menyerap informasi dengan lebih baik^{7,11} Hasil penelitian

ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni dan Wiwin (2025) yang menemukan bahwa responden yang mendapatkan pendidikan kesehatan tentang penyakit tidak menular berbeda dengan responden yang tidak mendapatkan pendidikan kesehatan. Peneliti juga menemukan bahwa leaflet berhasil memengaruhi pengetahuan responden tentang penyakit tidak menular. Hal ini dikarenakan leaflet memberikan penyajian informasi tentang penyakit tidak menular secara lugas¹⁵.

KESIMPULAN

Kegiatan ini memperoleh hasil bahwa ibu hamil yang telah diberi penyuluhan mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil bertambah akan memberi dampak pada sikap yang positif untuk memenuhi gizi seimbang selama kehamilan. Walaupun dari hasil yang didapatkan masih ada ibu hamil yang berpengetahuan kurang namun tersebut disebabkan karena keterbatasan dalam menyimak penyuluhan (membawa anak balita sehingga tidak fokus dalam mendengarkan penyuluhan).

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami berterima kasih kepada bidan ferawati yang telah memfasilitasi kegiatan ini, masyarakat kelurahan sako, kecamatan sako dan para peserta atas kerja sama yang luar biasa, serta teman-teman mahasiswa yang telah membantu dalam pelaksanaan program ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dan lingkungan, serta dapat menjadi inspirasi bagi upaya penghijauan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariendha DSR, Setyawati I, Utami K, Hardaniyati. Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *J Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*. 2022;1(6):75–81.
2. Astuti RY, Ertiana D. *Anemia Dalam Kehamilan*. Jember: Pustaka Abadi; 2018.
3. Retnaningtyas E, Retnoningsih, Kartikawati E, Nuning, Sukemi, Nilawati D, et al. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Adimas*. 2021;02(02):19–24.
4. S S, Hidayat R, Nurdin M, Akbar N. Optimalisasi Peran Kader Dalam Kelas Prenatal Sebagai Upaya Deteksi Dini Kegawatdaruratan Pada Kehamilan. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2025;5(02):204-11.
5. Nurana S, Hamang SH. Penyuluhan Persiapan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil Di Desa Bori Kamase Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2021;1(02):64-8.
6. Raras NS, Laras D, Riansih C, Siswatibudi H. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Pada Masa Kehamilan di PMB Widya Puri Handayani. *J PERMATA Indonesia*. 2021;12(2):36–42.
7. Fadlila RN. Pembagian Nutrisi Untuk Ibu Hamil. *J Pengabdian Masyarakat Teknol Kesehatan*. 2022;03(02):1–4.
8. S S, Padhila NI. Factors Related to Risk of Neonatal Death. *An Idea Health Journal*. 2023;3(01):14-20.
9. Ernasari E, Safruddin S, Amir H, Padhila NI, Suhermi S. Penyuluhan Non Hemoragik Stroke pada Keluarga Pasien di Intensive Care Unit (ICU) RSP. Ibnu Sina YW-UMI. *Idea Pengabdian Masyarakat*. 2023;3(01):39-43.
10. Maulu'ah, Eliyana Y, Qomariyah K. Upaya peningkatan pengetahuan gizi pada ibu hamil melalui edukasi kebutuhan nutrisi ibu hamil di polindes pakong. *Community Dev J*. 2023;4(2):5464–7.
11. Dewi R, Meisyaroh M. Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit Degeneratif Di Wilayah Kerja Puskesmas Baranti. *J Inov Pengabdian Masyarakat*. 2021;01(1):8–13.
12. Susiloningtyas I. Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. *Maj Ilmu Sultan Agung*. 2012;50:128.

13. Nainggolan DR, Ujung RM, Hutabarat NI, Simamora JP. Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Pada Ibu Hamil Dalam Pencegahan KEK Di Desa Sitompul Tahun 2023. *J Mitra Prima*. 2024;06(01):1–4.
14. Wibowo N, Irwinda R, Rabadi H. *Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan*. Jakarta: UI Publishing; 2021.
15. Wahyuni indah S, Fitriani WN. Pemberdayaan Remaja Putri Dengan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi. *J Peduli Masy*. 2025;7(1):17–24.