

**LAPORAN**  
**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



**EDUKASI GIZI SEIMBANG IBU HAMIL**  
**MELALUI PRAKTIK PEMBERIAN MENU SEIMBANG**  
**DI RW 06 KELURAHAN LUBANG BUAYA**

**Oleh :**

**Leni Sri Rahayu, SKM, MPH (0309097502/Ketua)**

**Izza Suraya, SKM, M.Epid (0309048602/ Anggota)**

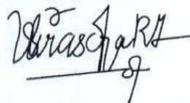
**Nursyifa Rahma Maulida (0312029003/ Anggota)**

**GIZI**  
**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN  
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT**

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Judul                             | : Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil melalui<br>Praktik Pemberian Menu Seimbang di RW 06<br>Kelurahan Lubang Buaya |
| 2. Mitra Program PKM                 | : RW 06 Kelurahan Lubang Buaya  |
| 3. Jenis Mitra                       | : Non Komersial   |
| 4. Ketua Tim Pengusul                |   |
| a. Nama                              | : Leni Sri Rahayu   |
| b. NIDN                              | : 0309097502  |
| c. Program Studi/Fakultas            | : Gizi/FIKES  |
| d. Bidang Keahlian                   | : Gizi  |
| e. Alamat Rumah /Telp/Faks/<br>Buaya | : Jl. Al Baidho RT 12/09 Kelurahan Lubang<br>Buaya  |
| f. No Handphone                      | : 08176489973   |
| g. E-mail                            | : leni_sr@uhamka.ac.id  |
| 5. Anggota Tim Pengusul              |   |
| a. Jumlah Anggota                    | : Dosen 2 orang   |
| b. Nama Anggota I/bidang keahlian    | : Izza Suraya / Epidemiologi  |
| c. Nama Anggota II/bidang keahlian   | : Nursyifa Rahma Maulida / Gizi   |
| d. Mahasiswa yang terlibat           | : 4 orang   |
| 6. Lokasi Kegiatan/Mitra             |   |
| a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan)  | : Kelurahan Lubang Buaya/Cipayung   |
| b. Kabupaten / Kota                  | : Jakarta Timur   |
| c. Provinsi                          | : DKI Jakarta   |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)     | : 5 km  |
| e. Alamat Mitra/Telp/Faks            | : RW 06 Kelurahan Lubang Buaya  |
| 7. Jangka waktu pelaksanaan          | : 3 Bulan   |
| 8. Biaya Total                       | : Rp. 7.000.000,-   |
| a. LPPM UHAMKA                       | : Rp. 7.000.000,-   |
| b. Sumber lain (tuliskan ....)       | : Rp. -   |

Mengetahui,  
Wakil Dekan I



**Mira Sofyaningsih, S.TP, M.Si**  
NIDN. 0313096903

Jakarta, tanggal-bulan-tahun  
Ketua Tim Pengusul



**Leni Sri Rahayu, SKM, MPH**  
NIDN. 0309097502





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
**LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT**  
 Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830  
 Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : [ippm@uhamka.ac.id](mailto:ippm@uhamka.ac.id) Web: <https://ippm.uhamka.ac.id>

Nomor : 087A/H.04.02/2021  
 Tanggal : 22 September 2021

Pada hari ini Rabu Tanggal Dua Puluh Dua September Dua Ribu Dua Puluh Satu (22-09-2021) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd. bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA

2. LENI SRI RAHAYU SKM., M.P.H. bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

#### Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil Melalui Praktik Pemberian Menu Seimbang di RW 06 Kelurahan Lubang Buaya*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id).

#### Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 7.000.000(Tujuh Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp4.900.000 (Empat Juta Sembilan Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp2.100.000 (Dua Juta Seratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 4 (Empat) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman [simakip.uhamka.ac.id](http://simakip.uhamka.ac.id)
3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 22 Desember 2021.

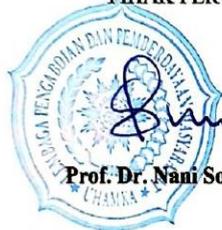
5. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

6. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

#### Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA



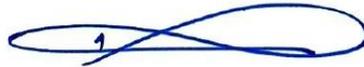
**Prof. Dr. Nani Solihati, M.Pd**

PIHAK KEDUA,



**LENI SRI RAHAYU SKM., M.P.H.**

Mengetahui,  
Wakil Rektor II,



**Dr. Zamah Sari, M.Ag**

## ABSTRAK

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin, salah satunya adalah sebagai upaya mencegah kejadian stunting pada bayi dan balita. Masih ditemukannya masalah asupan yang kurang pada ibu hamil di wilayah RW 06 Kelurahan Lubang Buaya Jakarta Timur memerlukan suatu intervensi yang tepat agar tidak muncul masalah gizi pada ibu hamil maupun balita. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyediakan dan mengkonsumsi makanan yang seimbang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, konseling, demo masak dan praktik membuat menu seimbang untuk ibu hamil. Jumlah ibu hamil telah mencapai target (20 orang). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menunjukkan setelah diberikan edukasi terjadi 100% pengetahuan ibu meningkat. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 1.6. antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berdasarkan keterampilan ibu dalam menyusun menu seimbang di rumah juga menunjukkan 100% ibu hamil telah mampu mempraktikannya di rumah. Sedangkan perilaku makan menu seimbang belum diterapkan pada semua ibu hamil. Ibu hamil masih jarang mengkonsumsi sumber protein nabati dan buah-buahan.

Kata Kunci : *Edukasi, Ibu Hamil, Menu seimbang*

## **PRAKATA**

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Hal tersebut merupakan salah satu upaya pencegahan stunting pada balita.

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karuniaNya, Fikes UHAMKA berkerja sama dengan RW 06 Lubang Buaya Jakarta Timur sebagai mitra telah berhasil melaksanakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil dan lomba menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dengan tema “Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil melalui Praktik Pemberian Menu Seimbang di RW 06 Kelurahan Lubang Buaya”. Tema ini diangkat sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua LPPM UHAMKA, Ketua RW06 Kelurahan Lubang Buaya, kader posyandu kelurahan Lubang Buaya, Pimpinan FIKES UHAMKA, teman-teman Dosen dan mahasiswa yang telah mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Jakarta, Februari 2022

Tim Pelaksana PKM

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
SURAT PERINTAH KERJA .....	3
ABSTRAK .....	5
PRAKATA .....	6
DAFTAR ISI .....	7
DAFTAR TABEL .....	8
DAFTAR GAMBAR .....	9
DAFTAR LAMPIRAN .....	10
BAB 1. PENDAHULUAN .....	11
1.1 Analisis Situasi .....	11
1.2 Permasalahan Mitra .....	13
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN .....	15
2.1 Tujuan .....	15
2.2. Sasaran .....	15
BAB 3. METODE PELAKSANAAN .....	16
BAB 4. LUARAN YANG DICAPAI .....	18
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT .....	23
5.1 Faktor yang Menghambat .....	23
5.2 Faktor yang Mendukung .....	23
5.3 Tindak Lanjut .....	23
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN .....	24
6.1 Kesimpulan .....	24
6.2 Saran .....	24
DAFTAR PUSTAKA .....	25
LAMPIRAN .....	26

## DAFTAR TABEL

1.1	Analisis Situasi Status Gizi dan Asupan Energi serta Asupan Zat Gizi pada Ibu Hamil .....	13
4.1	Distribusi Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi .....	20

## **DAFTAR GAMBAR**

4.1	Edukasi Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil .....	18
4.2	Pemaparan Lomba Kreasi Menu Seimbang Ibu Hamil.....	19
4.3	Pemenang Lomba Kreasi Menu Seimbang Ibu Hamil .....	19

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Realisasi Anggaran Kegiatan.....	26
2	Instrumen/Materi Kegiatan.....	27
3	Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya.....	31
4	Artikel Ilmiah .....	32
5	Publikasi Berita Kegiatan .....	38
6	Video Kegiatan .....	38
7	Foto Dokumentasi Kegiatan .....	39
8	Daftar Peserta .....	40
9	Surat Mitra .....	41

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai angka 30.8% (Kemenkes 2018). Pada tahun 2024 Indonesia menargetkan angka stunting menjadi 14%. Karena itu berbagai upaya dilakukan untuk mencapainya. Strategi nasional Percepatan Penurunan Stunting yang tertuang dalam Peraturan Presiden RI Nomor 72 tahun 2021 salah satunya bertujuan untuk menurunkan prevalensi stunting dan menjamin pemenuhan asupan gizi pada kelompok sasaran.

Salah satu target indikator utama dalam intervensi spesifik penurunan stunting adalah penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil, remaja putri dan balita. Ibu hamil dengan konsumsi asupan gizi yang rendah dan mengalami penyakit infeksi akan melahirkan bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR), dan/atau panjang badan bayi di bawah standar (TNP2K, 2018).

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita anemia.

Penelitian Kusumawati, et al. (2015) menunjukkan stunting cenderung terjadi pada ibu yang mempunyai pengetahuan kurang. Kesadaran ibu akan membentuk pola atau perilaku kesehatan terutama dalam pencegahan stunting seperti dalam pemenuhan gizi mulai dari ibu hamil, gizi anak, menjaga lingkungan dan sanitasi rumah yang baik, dan perilaku hidup bersih dan sehat (Rahmawati, Nurawati, & Sari, 2019).

Penelitian Ilmiani (2020) menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi pada ibu hamil terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung dengan nilai  $p = 0,003$ . Karena itu upaya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait dengan menu seimbang sangat diperlukan sebagai upaya meningkatkan

kesadaran dan merubah perilaku ibu hamil terkait pola makan yang seimbang.

Praktik merupakan respon dari sebuah rangsangan setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, kemudian melakukan penilaian terhadap objek tersebut dan selanjutnya dapat menerapkan pengetahuan baru yang dinilai baik bagi dirinya (Notoatmodjo, 2007). Perubahan praktik seseorang terbentuk setelah ada perubahan pengetahuan serta sikap seseorang. Pemberian edukasi gizi yang dilakukan ahli gizi dengan pendekatan yang baik maka dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang kemudian diikuti dengan perubahan praktik (Notoatmodjo, 2003). Penelitian menunjukkan pemberian edukasi gizi melalui kelas ibu hamil memberikan pengaruh yang bermakna kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting ( $p\text{-value} < 0.05$ ) (Ekayanthi dan Suryani, 2019).

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada ibu hamil di wilayah RW 06 Kelurahan LubangBuaya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki asupan energi, asupan protein, lemak dan karbohidrat yang kurang dari 80% AKG. Padahal sebagian besar ibu hamil tersebut berasal dari keluarga yang tahan pangan. Karena itu upaya peningkatan asupan makan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi terhadap ibu hamil melalui praktik langsung pemberian dan pembuatan menu seimbang untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Pada bulan Juni 2021 telah dilakukan pengumpulan data pada ibu hamil di wilayah RW06Kelurahan Lubang Buaya dan ditemukan beberapa permasalahan terkait dengan gizi ibu hamil, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1.1 Analisis Situasi Status Gizi dan Asupan Energi serta Asupan Zat Gizi pada Ibu Hamil

<b>Data</b>	<b>Hasil Analisis Situasi</b>	<b>Tabel Rujukan</b>
<b>Status Gizi</b>	Beresiko KEK 7,1% < 23,5 cm	< 20% : Masalah Ringan 20% - 30% : Masalah Sedang ≥ 30% : Masalah Berat
<b>Asupan Energi</b>	Asupan energi deficit 83,3%	Asupan energi ibu hamil dalam kategori defisit berdasarkan PSG 2016 sebesar 67%. (PSG, 2016)
	Asupan energi lebih 2,4%	Asupan energi ibu hamil dalam kategori lebih berdasarkan PSG 2016 sebesar 6,7%. (PSG, 2016)
<b>Asupan Protein</b>	Asupan protein deficit 76,2 %	Asupan protein ibu hamil dalam kategori defisit berdasarkan PSG 2016 sebesar 70,7%. (PSG, 2016)
	Asupan protein lebih 9,5%	Asupan protein ibu hamil dalam kategori defisit berdasarkan PSG 2016 sebesar 29,3%. (PSG, 2016)
<b>Asupan Lemak</b>	Asupan lemak deficit 45,2%	Persentase konsumsi lemak Ibu Hamil Menurut Provinsi tahun 2016 secara nasional yaitu 70%
	Asupan lemak lebih 37,5%	

<b>Data</b>	<b>Hasil Analisis Situasi</b>	<b>Tabel Rujukan</b>
<b>Asupan Karbohidrat</b>	Asupan karbohidrat deficit 90,5%	Persentase konsumsi karbohidrat Ibu Hamil Menurut Provinsi tahun 2016 secara nasional yaitu 76,8%
	Asupan karbohidrat lebih 2,4%	
<b>Asupan Zat Besi</b>	Asupan zat besi deficit 47,6%	Kurang (<77% tingkat kecukupan) Cukup ( $\geq$ 77% tingkat kecukupan) (Gibson, 2005)
<b>Asupan Asam Folat</b>	Asupan asam folat deficit 69%	Kurang (<77% tingkat kecukupan) Cukup ( $\geq$ 77% tingkat kecukupan) (Gibson, 2005)

Berdasarkan Tabel 1.1, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki masalah di rendahnya asupan gizi yang meliputi asupan energy, protein, lemak, karbohidrat dan Fe, dimanazat-zat gizi tersebut merupakan zat gizi yang penting untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan janin sebagai upaya pencegahan stunting pada balita.

## **BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN**

### **2.1 Tujuan**

Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait menu seimbang untuk ibu hamil
2. Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang
3. Menerapkan pola makan ibu hamil sesuai dengan prinsip menu seimbang

### **2.2 Sasaran**

Sasaran utama kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah RW 06 Kelurahan Lubang Buaya Jakarta Timur dan ibu hamil yang berada di wilayah lain yang masih dalam lingkup pembinaan FIKES UHAMKA. Sedangkan target jumlah ibu hamil yang akan diberikan edukasi adalah sebanyak 20 orang.

### BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi ibu hamil dilakukan melalui metode daring dan luring. Edukasi menu seimbang berupa kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil dilakukan dengan metode luring, sehingga dapat berinteraksi dengan lebih dekat dengan ibu hamil. Di awal kegiatan dilakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil terkait gizi dan setelah dilakukan penyuluhan dilakukan post test untuk mengetahui pemahaman ibu hamil terkait materi gizi seimbang. Peningkatan keterampilan ibu dalam menyusun menu seimbang dilakukan dengan memberikan contoh menu seimbang ibu hamil dan ibu hamil mempraktikkan penyusunan menu seimbang di rumah untuk selanjutnya dilaksanakan lomba kreasi menu seimbang antar ibu hamil.

Berikut adalah utama PKM yang telah dilaksanakan :

1. Memberikan edukasi melalui penyuluhan dan konseling pada ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk ibu hamil
2. Pemberian contoh menu seimbang untuk ibu hamil
3. Praktik pembuatan menu seimbang di masing-masing rumah ibu hamil :
  - a. Ibu hamil diberikan bahan makanan untuk praktik di rumah masing-masing
  - b. Lomba penyusunan menu seimbang ibu hamil sebagai evaluasi keterampilan ibu dalam menyusun menu seimbang di rumah
  - c. Ibu hamil mengkonsumsi menu yang telah dibuat

Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan sebagai berikut :

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini akan dilakukan beberapa kegiatan yaitu :

- a. Pendataan ibu hamil di wilayah mitra
- b. Menyiapkan materi
- c. Menyediakan menu seimbang untuk ibu hamil

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan yaitu :

- a. *Pre test dan post test*
- b. Penyuluhan menu seimbang untuk ibu hamil
- c. Konseling gizi untuk ibu hamil
- d. Pemberian contoh susunan hidangan dengan prinsip menu seimbang kepada ibu hamil

- e. Praktik menu seimbang ibu hamil di rumah
- f. Lomba menu seimbang bagi ibu hamil hasil praktik di rumah

### **3. Tahap Evaluasi**

Keberhasilan dari kegiatan PKM ini adalah dengan melihat hasil evaluasi yang dilakukan dengan menilai :

- a. Peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait menu seimbang
- b. Hasil praktik menu seimbang di rumah (lomba menu seimbang)
- c. Peningkatan asupan ibu hamil

## BAB 4. LUARAN YANG DICAPAI

Pelaksanaan kegiatan PKM dengan tema “Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil Melalui Praktik Pemberian Menu Seimbang” dilaksanakan pada mulai tanggal 16 – 20 Desember. Kegiatan edukasi dilakukan secara luring, dan untuk kegiatan lomba Menyusun menu seimbang dilaksanakan secara daring. Peserta diikuti oleh 21 ibu hamil, sesuai dengan target yang telah ditetapkan di awal kegiatan. Antusias para peserta sangat baik dibuktikan hampir semua ibu hamil (20 orang) mengikuti lomba yang diadakan yaitu Menyusun menu seimbang untuk ibu hamil.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan PKM ini, yaitu :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait menu seimbang untuk ibu hamil
2. Meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang
3. Menerapkan Pola makan ibu hamil sesuai dengan prinsip menu seimbang, telah menunjukkan hasil yang cukup baik sesuai dengan yang diharapkan. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan PKM berupa edukasi dan pelaksanaan lomba menyusun menu seimbang untuk ibu hamil.



Gambar 4.1 Edukasi Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil



Gambar 4.2 Pemaparan Lomba Kreasi Menu Seimbang Ibu Hamil



Gambar 4.3 Pemenang Lomba Kreasi Menu Seimbang

#### 4.1 Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pada kegiatan ini ibu hamil diberikan edukasi berupa materi terkait menu seimbang dan untuk menambah pemahaman ibu hamil, juga diberikan contoh langsung menu seimbang yang sebaiknya dikonsumsi oleh ibu hamil. Ibu hamil akan lebih mudah memahami Ketika melihat langsung contoh menu sesuai dengan teori pada saat diberikan

penyuluhan. Diskusi dan tanya jawab dilakukan pula untuk mengevaluasi terkait materi penyuluhan dan memberi peluang untuk ibu hamil menyampaikan hak yang dirasa belum dipahami sepenuhnya.

Sebagai evaluasi terkait pengetahuan ibu hamil, pada PKM ini juga dilakukan *pre test dan post test* sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebesar 1.6 setelah dilakukan edukasi berupa penyuluhan dan pemberian contoh menu seimbang untuk ibu hamil. Sebelum diberikan edukasi rata-rata skor pengetahuan ibu hamil adalah 8.1, meningkat menjadi 9.7 setelah diberikan edukasi. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.1.

**Tabel 4.1 Distribusi skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi**

No Responden	Skor Sebelum Edukasi	Skor Setelah Edukasi
Responden 1	8	10
Responden 2	10	10
Responden 3	6	9
Responden 4	10	10
Responden 5	9	10
Responden 6	9	10
Responden 7	6	10
Responden 8	9	8
Responden 9	9	10
Responden 10	8	10
Responden 11	8	10
Responden 12	9	10
Responden 13	9	10
Responden 14	9	10
Responden 15	8	10
Responden 16	8	8
Responden 17	6	10
Responden 18	10	10
Responden 19	8	10
Responden 20	4	6
Responden 21	7	9

#### **4.2 Keterampilan ibu Hamil dalam Menyusun Menu Seimbang**

Pengetahuan mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam menentukan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang berpengaruh terhadap asupan gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang semakin baik dalam memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang mereka konsumsi (Sayogo,

2006)

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penilaian keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu seimbang dilakukan melalui lomba yang diadakan untuk ibu hamil. Sebanyak 20 ibu hamil ikut sebagai peserta lomba. Seluruh peserta menunjukkan telah mampu menyusun menu seimbang dengan baik. Hal tersebut terlihat dari semua menu yang disajikan telah mengandung semua zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Komposisi menu telah menggambarkan menu seimbang yang terdiri dari sumber makanan pokok, protein hewani, protein nabati, buah dan sayur.

### **4.3 Pola Makan Ibu Hamil**

Pola makan ibu hamil diidentifikasi dengan melakukan wawancara terkait frekuensi makan dan komposisi bahan makanan atau zat gizi dalam satu hidangan. Perubahan pola makan diamati dengan melakukan recall pola makan sebelum dan sesudah intervensi yang dilakukan pada 10 ibu hamil.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa ibu hamil sudah teratur makan sebanyak 3 kali sehari dengan konsumsi snack 2-3 kali/hari. Namun dilihat dari komposisi bahan makanan dalam satu kali hidangan terlihat masih belum beragam. Secara keseluruhan ibu hamil rata-rata kurang dalam mengkonsumsi sumber protein nabati dan buah-buahan. Buah-buahan rata-rata hanya dikonsumsi hanya 1-2 kali perhari.

Walaupun demikian setelah 1 minggu intervensi terlihat perubahan pada komposisi makan pagi. Sebelum intervensi sebanyak 90% responden hanya mengkonsumsi 2 jenis bahan makanan. Bahan makanan yang dikonsumsi rata-rata adalah sumber karbohidrat dan protein hewani. Setelah intervensi terlihat hanya 40% yang mengkonsumsi 2 jenis bahan makanan pada saat sarapan, dan 60% ibu hamil telah mengkonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam hidangan makan paginya. Pada saat makan pagi ibu hamil telah berupaya untuk melengkapi menu dengan penambahan sayur dan protein nabati.

Sedangkan untuk makan siang dan malam belum terlihat perubahan yang signifikan, ibu hamil masih mengkonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam setiap kali makan siang/malam. Buah-buahan terlihat sangat jarang dikonsumsi pada saat waktu makan utama. Sebagian besar ibu hamil mengkonsumsi buah 1-2 kali/hari pada saat

makan selingan.

Hasil analisis pola makan ini menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam menu seimbang masih perlu ditingkatkan kembali. Pengetahuan dan keterampilan ibu hamil yang meningkat setelah dilakukan intervensi belum mampu merubah perilaku ibu dalam mengkonsumsi menu seimbang. Banyak faktor yang menyebabkan kondisi tersebut diantaranya kemampuan daya beli pangan, waktu yang tersedia dalam menyajikan makanan atau tingkat kesukaan ataupun motivasi yang berbeda-beda pada setiap orang. Diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman secara terus menerus agar ibu memahami bahan makanan bergizi yang diperlukan sejak dalam kehamilan untuk meningkatkan status gizi ibu dan anak kelak

## **BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT**

### **5.1 Faktor yang Menghambat**

- a. Jumlah ibu hamil yang terbatas di wilayah RW 06, dikarenakan banyak yang bekerja dan usia kehamilan yang sudah besar sehingga tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan edukasi secara luring
- b. Untuk mencapai target peserta maka memperlebar wilayah pengabdian, sehingga Sebagian peserta berasal dari luar wilayah RW 06 Kelurahan Lubang Buaya

### **5.2 Faktor yang Mendukung**

- a. Dukungan dari aparat RW, ketua RW, kader posyandu yang mengikuti dan turut mengajak ibu hamil untuk berperan serta
- b. Antusias peserta yang tinggi yang menyebabkan semua kegiatan yang direncanakan berjalan dengan lancar

### **5.3 Tindak Lanjut**

- a. Dilakukan kerja sama untuk meningkatkan keterampilan dalam mengolah bahan makanan menjadi menu yang lebih menarik selain tetap memperhatikan prinsip gizi seimbang
- b. Peningkatan keterampilan memvariasikan bahan makanan dalam berbagai sajian menu yang menarik untuk meningkatkan asupan makan ibu hamil maupun untuk balita

## **BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan sasaran ibu hamil telah memberikan manfaat berupa :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada ibu hamil yang terlihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan ibu hamil adalah 8.1, meningkat menjadi 9.7 setelah diberikan edukasi
2. 100% ibu hamil telah memiliki keterampilan dalam menyusun menu seimbang hal ini terlihat dari seluruh ibu hamil telah mampu mempraktikkan menyusun menu seimbang dalam satu kali makan.
3. Perubahan pola makan baru terlihat pada susunan menu pada makan pagi, namun belum terlihat pada menu makan siang maupun makan malam. Sebagian besar ibu hamil masih jarang mengonsumsi sumber protein nabati dan buah-buahan.

### **6.2 Saran**

Perilaku makan menu seimbang perlu ditingkatkan pada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin dalam kandungannya. Hal ini dapat dilakkan dengan secara terus menerus melakukan edukasi untuk memotivasi ibu agar menerapkan menu seimbang dan didukung dengan ketersediaan bahan makanan di keluarga. Upaya peningkatan ekonomi keluarga juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam akses pangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiani Tasya Khalis, Anggraini Dian Isti, Hanriko Rizki. *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung*. Majority, Volume 9 Nomor 1, Juli 2020
- Ekayanthi Wayan Dian, Suryani Pudji. *Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil* Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 3, November 2019 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK> 312
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil RISKESDAS 2018*. Balitbangkes.
- Kusumawati Erna, Rahardjo Setiyowati, Sari Hesti Permata, *Model Pengendalian Faktor Risiko Stunting pada Anak Bawah Tiga Tahun*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional 2015
- Notoatmodjo, Soekidjo. Ilmu kesehatan masyarakat: Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2003.
- Notoatmodjo, S. Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta. 2007
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting
- Rahmawati Anita, Nurmawati Thatit, Sari Liliani Permata. *Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Orangtua tentang Stunting pada Balita* Jurnal Ners Dan Kebidanan 2019
- TNP2K, 2018, *Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan Stunting*.

## Lampiran 1. Realisasi Anggaran

<b>1. Honorarium</b>				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Total Honor
Pelaksana 1	25,000	4	10	1.000.000
Pelaksana 2	20,000	3	10	600.000
Pelaksana <i>n</i>	20,000	2.5	10	500.000
Subtotal (Rp)				<b>2.100.000</b>
<b>2. Pembelian bahan habis pakai</b>				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
Bahan habis pakai 1	Bahan demo	2	500.000	1.000.000
Bahan habis pakai 2	Bahan makanan (PMT)	20	40.000	800.000
Bahan habis pakai <i>n</i>	pulsa	7	100.000	700.000
			Subtotal (Rp)	<b>2.500.000</b>
<b>3. Perjalanan</b>				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan 1	Demo masak	2	200.000	400.000
Perjalanan 2	Konseling	5	100.000	500.000
Perjalanan <i>n</i>	Rumah responden	5	100.000	500.000
			Subtotal (Rp)	<b>1.400.000</b>
<b>4. Sewa</b>				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Sewa 1	Alat antropometri	1 minggu		300.000
Sewa 2	Lab gizi	2	200.000	400.000
Sewa <i>n</i>	Kantor RW	2	150.000	300.000
			Subtotal (Rp)	1.000.000
<b>TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)</b>				<b>7.000.000</b>

## Lampiran 2. Instrumen/Makalah/Materi Kegiatan

### a. Instrumen Penilaian Pengetahuan dan Asupan

#### Kuesioner Ibu Hamil : Pola Makan (1)

Nama Ibu : Berat Badan :

Tanggal Lahir : Tinggi Badan :

Nomor Hp : LILA :

Alamat RT/RW: Usia kehamilan :

Pola Makan :

No	Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT

### Kuesioner Pengetahuan (1)

Nama Ibu :

Nomor Hp :

1. Sebutkan Zat Gizi yang berfungsi sebagai sumber tenaga?
  - A. Karbohidrat
  - B. Vitamin
2. Sebutkan zat gizi yang berfungsi sebagai sumber pembangun?
  - A. Lemak
  - B. Protein
3. Sebutkan contoh bahan makanan sumber protein?
  - A. Tempe
  - B. Nasi
4. Sebutkan contoh bahan makanan sumber karbohidrat?
  - A. Daging
  - B. Kentang
5. Sebutkan bahan makanan sumber vitamin dan mineral?
  - A. Buah-buahan
  - B. Kacang-kacangan
6. Manakah contoh menu di bawah ini yang merupakan menu seimbang?
  - A. Nasi, sayur lodeh, telur balado, ikan goreng, tempe goreng
  - B. Nasi, tumis kangkung, pepes tahu, ikan goreng, papaya
7. Apakah Suplementasi zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia?
  - A. Zat besi (Fe)
  - B. Kalsium
8. Pada ibu hamil perlu membatasi asupan natrium/garam untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit pada ibu hamil. Komplikasi yang dimaksud adalah ?
  - A. Hipertensi/preeklamsi
  - B. Diabetes Melitus
9. Salah satu prinsip gizi seimbang agar kebutuhan zat gizi ibu hamil terpenuhi adalah?
  - A. Makanan beraneka ragam
  - B. Makan dengan jumlah yang banyak
10. Kenaikan berat badan selama kehamilan pada ibu dengan status gizi normal adalah?
  - A. 8.5 - 11 kg
  - B. 11.5 - 12.5 kg

## b. Materi Kegiatan

## c. Dokumentasi Lomba

**No 4**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Nugget tuna
- Perkedai tahu - sambal goreng
- Sayur sop (wortel, kol, kacang, kembang kol, bakso)
- Buah naga

**No 5**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ikan belado
- Tahu goreng
- Sayur bayam jagung
- Alpukat

**No 6**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ikan tenggoli
- Lontar goreng
- Sayur sop (wortel, kol, kacang, bakso)
- Pepaya

**No 7**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Capres (Babi, wortel, Buncis, kacang, ikan, jamur, dan telur)
- Pisang
- Jagung
- Sayur tahu kacang
- Nyam goreng
- Sambal goreng

**No 8**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ayam goreng dan Fala jeruk
- Fala kacang
- Sayur bening (bayam, wortel, jagung)
- Jeruk

**No 9**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Nugget tengkolong
- Pepaya
- Sayur sop (kentang, jamur, wortel)

**No 10**



**Menu makanan:**

- Nasi putih
- Nugget tengkolong
- Pepaya
- Sayur sop (kentang, jamur, wortel)
- Jeruk

**No 11**



**Menu makanan:**

- Karbohidrat: Nasi
- Protein Nadi: Ayam kacang
- Protein Hewan: Ulang makan manis
- Sayur Hewan
- Buah Apel

**No 12**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ikan goreng
- Bakwan sayur
- Sayur kangkung (kangkung-wortel)
- Buah Apel

**No 13**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ulang makan pisang
- Perkedai tahu sayur
- Sayur rebus (buncis)
- Jeruk

**No 14**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Babi (sayur, tahu, wortel)
- Cah sayuran (wortel, kacang, wortel)
- Pisang

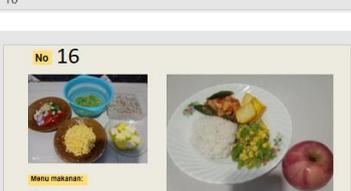
**No 15**



**Menu makanan:**

- Nasi putih
- Ikan goreng
- Perkedai tahu
- Sayur bening (bayam, tomat, jagung)
- Buah Pepaya

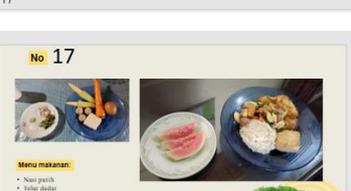
**No 16**



**Menu makanan:**

- Nasi putih
- Ulang makan manis
- Tahu goreng
- Taman sayur (buncis, jagung)
- Buah Apel

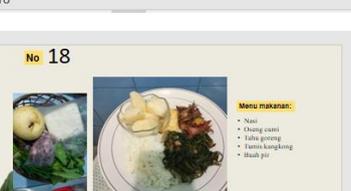
**No 17**



**Menu makanan:**

- Nasi putih
- Ikan bakar
- Tahu goreng
- Taman sayur (paku, wortel, kacang)
- Buah Jambu biji

**No 18**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Ulang makan
- Tahu goreng
- Taman kangkung
- Buah pir

**No 19**



**Menu makanan:**

- Nasi
- Sayur payak
- Tahu goreng
- Sayur sop (wortel, kacang, kol)
- Buah apel

**No 20**



**Menu makanan:**

- Nasi putih
- Ikan bakar
- Tahu goreng
- Sayur bening (bayam-jagung)

**3 BESAR KATEGORI PEMENANG**

Peserta Nomor 9



Peserta Nomor 7



Peserta Nomor 11



**3 BESAR KATEGORI PEMENANG**

Peserta Nomor 9



**JUARA 1**  
BU WISA

Peserta Nomor 7



**JUARA 2**  
BU HARINI

Peserta Nomor 11



**JUARA 3**  
BU SRI OKTA

**Kami Mengucapkan  
Selamat Kepada Ibu-ibu  
Semua**



*Terima Kasih*



**Lampiran 3. Personalia tenaga Pelaksana beserta kualifikasinya**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)</b>	<b>Bidang Tugas</b>
1	Leni Sri Rahayu, MPH	Ketua	Gizi	Menyiapkan proposal hingga penulisan laporan
2	Izza Suraya, SKM,M.Epid	Anggota 1	Kesmas	Berkolaborasi dengan ketua melakukan edukasi dan praktik menu seimbang
3	Nursyifa Rahma M,M.Gizi	Anggota 2	Gizi	Berkolaborasi dengan ketua menyiapkan proposal hingga penulisan laporan

## Lampiran 4. Artikel Ilmiah

### Edukasi Dan Praktik Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Leni Sri Rahayu<sup>1</sup>, Izza Suraya<sup>2</sup>, Nursyifa Rahma Maulida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Limau 2, Jakarta Selatan 12130, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Limau 2, Jakarta Selatan 12130, Indonesia

Corresponding author: izza\_suraya@uhamka.ac.id

---

#### Riwayat Artikel

Diterima:

Disetujui:

Dipublikasi:

#### Keywords

Talk-show, Pregnant women, alanced and nutritious menu

#### Abstract

*The fulfillment of pregnant women's nutrition is important during their pregnancy. By getting balanced and good nutrition, pregnant women can reduce health risks to their fetus, such as stunting. However, less intake in pregnant women is still found in the RW 06, Lubang Buaya, East Jakarta. Therefore, appropriate intervention is needed to prevent its problem. Intervention is carried out in the form of community service and aims to improve the knowledge and skills of pregnant women in providing and consuming a balanced diet. The methods used are talk show, virtual counseling, and self-practice of making a balanced and nutritious menu. The number of pregnant women has reached the target (20 people). After these activities, there was an increase in their knowledge by 1,6. Based on skills, all participants have succeeded in practicing the balanced and nutritional menu at their home.*

---

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh Kemenkes RI. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai angka 30.8%(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Pada tahun 2024, Indonesia menargetkan angka stunting menjadi 14%. Target tersebut tertuang dalam Peraturan Presiden RI Nomor 72 tahun 2021(Pemerintah Republik Indonesia, 2021).

Salah satu target indikator utama dalam intervensi spesifik penurunan stunting adalah penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil, remaja putri dan balita. Ibu hamil dengan konsumsi asupan gizi yang rendah dan mengalami penyakit infeksi akan melahirkan bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR), dan/atau panjang badan bayi di bawah standar (TNP2K-Sekretariat Wapres RI, 2018).

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Oleh karena itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Namun, faktanya, di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan

menderita anemia.

Penelitian Kusumawati, et al. (2015) menunjukkan status gizi kurang cenderung terjadi pada ibu yang mempunyai pengetahuan kurang (Kusumawati et al., 2015). Pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif dari ibu hamil akan membentuk perilaku yang baik seperti pemenuhan gizi selama kehamilannya (Ekayanthi & Suryani, 2019)

Melihat hal tersebut di atas, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait dengan menu seimbang. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan edukasi. Penelitian menunjukkan pemberian edukasi gizi melalui kelas ibu hamil memberikan pengaruh yang bermakna kelas ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting ( $p$ -value < 0.05) (Ekayanthi & Suryani, 2019). Untuk memperdalam pemahaman edukasi perlu dilakukan dengan praktik. Menurut Notoatmodjo (2007), praktik merupakan respon dari sebuah rangsangan setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek. Perubahan praktik seseorang terbentuk setelah ada perubahan pengetahuan serta sikap seseorang.

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada ibu hamil di wilayah RW 06 Kelurahan Lubang Buaya, sebagian besar ibu memiliki asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat kurang dari 80% AKG. Padahal sebagian besar ibu hamil tersebut berasal dari keluarga yang tahan pangan. Oleh karena itu, upaya peningkatan asupan makan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi terhadap ibu hamil melalui praktik langsung pemberian dan pembuatan menu seimbang untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan kegiatan : pendataan ibu hamil di wilayah mitra, persiapan materi, dan penyediaan menu seimbang untuk ibu hamil. Di dalam tahapan pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan antara lain : penyuluhan menu seimbang dan pemberian contoh susunan hidangan dengan prinsip menu seimbang kepada ibu hamil, konseling gizi ibu hamil melalui *whatsapp group*, praktik menu seimbang di rumah, dan lomba praktik penyusunan menu seimbang di rumah. Untuk melihat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang melalui metode *pre-post test*. Evaluasi juga dilakukan terhadap hasil praktik menu seimbang melalui lomba menu gizi seimbang. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga dinilai melalui perubahan pola makan ibu hamil setelah mengikuti edukasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 16 – 20 Desember 2021. Menurut Notoadmojo (2007), edukasi merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kegiatan edukasi dilakukan secara luring dan diikuti oleh 21 orang ibu hamil. Edukasi diberikan dengan metode ceramah menggunakan *power point* sebagai alat bantu. Edukasi dengan metode ceramah memungkinkan adanya komunikasi dua arah sehingga edukator dapat mengetahui respon sasaran pesan dengan cepat. Selain itu, ceramah juga memungkinkan adanya edukasi dengan jangkauan yang luas.

Sebelum pemamaparan materi, dilakukan evaluasi awal untuk mengetahui pengetahuan dasar yang dimiliki sasaran. Evaluasi dilakukan dengan metode angket dengan bantuan instrumen berupa kuesioner. Hasil evaluasi tersebut dapat dilihat ada tabel 1.

Saat edukasi, peserta diberikan materi berupa : manfaat gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, triguna makanan, dan contoh menu gizi seimbang untuk ibu hamil (seperti terlampir dalam gambar 1). Keempat materi penting diberikan pada ibu hamil agar ibu dapat memberikan nutrisi yang adekuat pada janinnya selama masa kehamilan. Ibu yang tercukupi gizi-nya sebelum dan selama hamil mempunyai probabilitas yang besar untuk melahirkan bayi yang sehat dan cukup bulan (Bohari & Gaffar, 2021).

Untuk mengetahui efektifitas edukasi, dilakukan evaluasi akhir (*post test*). Berdasarkan hasil tes tersebut, terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil sebesar 1,6. Sebelum diberikan edukasi, rata-rata skor pengetahuan ibu hamil adalah 8,1. Setelah edukasi, skor tersebut meningkat menjadi 9,7. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa edukasi telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil (Amalia et al., 2018; Bohari & Gaffar, 2021; Retnaningtyas et al., 2022). Dengan demikian, edukasi dinilai efektif. (skor pengetahuan dapat dilihat di tabel 1).

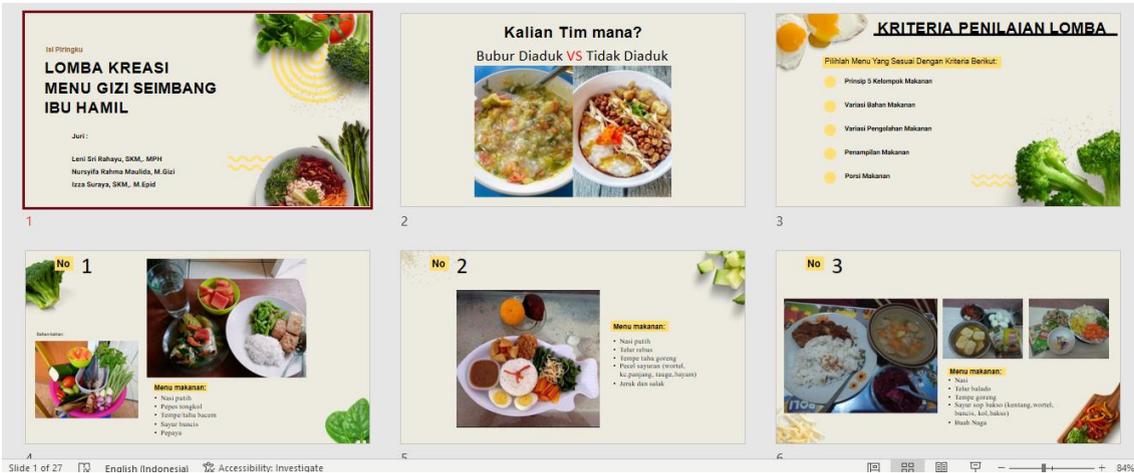
Penggunaan *power point* sebagai alat bantu ceramah diduga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan tersebut. *Power point* dinilai efektif karena materi dan gambar yang diberikan dapat dilihat berkali-kali dan dijelaskan secara mendalam oleh edukator (Bertalina, 2015). Selain itu media *power point*, peningkatan pengetahuan juga disebabkan oleh pemberian menu gizi seimbang yang dapat dilihat dan dikonsumsi oleh peserta saat edukasi. berlangsung

**Tabel 1 Distribusi skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi**

No Responden	Skor Sebelum Edukasi	Skor Setelah Edukasi
Responden 1	8	10
Responden 2	10	10
Responden 3	6	9
Responden 4	10	10
Responden 5	9	10
Responden 6	9	10
Responden 7	6	10
Responden 8	9	8
Responden 9	9	10
Responden 10	8	10
Responden 11	8	10
Responden 12	9	10
Responden 13	9	10
Responden 14	9	10
Responden 15	8	10
Responden 16	8	8
Responden 17	6	10
Responden 18	10	10
Responden 19	8	10
Responden 20	4	6
Responden 21	7	9

Untuk memperdalam pemahaman ibu terkiat dengan gizi seimbang, ibu juga diminta untuk menerapkan gizi seimbang dalam menu harian ibu. Menu yang telah disusun tersebut didokumentasikan dan diikutsertakan dalam lomba menu gizi seimbang secara

daring pada tanggal 20 Desember 2021. Contoh menu yang dimaksud terlampir dalam gambar 1



Gambar 1. Contoh menu dalam lomba Gizi Seimbang

Sebanyak dua puluh orang ibu hamil ikut sebagai peserta lomba. Seluruh peserta telah mampu menyusun menu seimbang dengan cukup baik, terlihat dari semua menu yang disajikan telah mengandung semua zat gizi, yaitu : karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Menurut Palupi dkk (2018), edukasi yang disertai dengan permainan memberikan rasa kepuasan dan kebahagiaan. Dengan demikian, sasaran lebih mudah menerima pesan yang disampaikan (Citra Palupi et al., 2018)

Keberhasilan kegiatan juga dievaluasi melalui perubahan pola makan peserta. Perubahan terlihat pada hidangan pagi. Sebelum kegiatan edukasi, sebesar 90% ibu hanya mengonsumsi dua jenis bahan makanan; sumber karbohidrat dan protein hewani. Setelah kegiatan edukasi, terdapat 60% ibu hamil telah mengonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam hidangan makan pagi mereka. Pada saat makan pagi, ibu hamil telah berupaya untuk melengkapi menu mereka dengan penambahan sayur dan protein nabati.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, hambatan terbesar adalah keterbatasan jumlah ibu hamil yang bersedia mengikuti kegiatan di wilayah RW 06, Kelurahan Lubang Buaya, Kecamatan Cipayang, Jakarta Timur. Pada saat kegiatan berlangsung, sebagian ibu hamil sedang bekerja. Di samping itu, sebagian ibu hamil yang lain sudah memasuki trimester ketiga masa kehamilannya sehingga mobilitas ibu menjadi terbatas. Oleh karena itu, untuk mencapai target, sasaran kegiatan diperluas dengan melibatkan ibu hamil di luar RW 06.

Walaupun demikian, kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar. Ibu hamil sebagai sasaran kegiatan terlihat antusias mengikuti edukasi. Status ibu yang tidak bekerja menjadi nilai tambah bagi kegiatan pengabdian ini. Menurut Afrilia, ibu yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu luang untuk menggali banyak informasi tentang kehamilannya. (Afrilia, 2017)

Selain itu, keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dari ketua RW dan kader posyandu yang proaktif mengajak ibu hamil di daerahnya untuk berperan serta. Kader memiliki peran penting dalam edukasi kesehatan karena kader merupakan petugas kesehatan yang paling dekat dengan sasaran. Dengan demikian, pesan yang diberikan oleh kader lebih mudah diterima (Sakinah & Fibriana, 2015)

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam menu sehari-hari. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 – 20 Desember 2021 dengan metode edukasi dan perlombaan. Berdasarkan hasil *pre-post test*, setelah edukasi, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Di dalam perlombaan yang diadakan, seluruh ibu hamil juga telah mampu menyusun gizi seimbang dalam menu harian mereka. Selain itu, setelah edukasi, terdapat peningkatan pola makan pada menu hidangan pagi ibu. Dengan demikian, dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilakukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UHAMKA yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini baik dari segi materi maupun non materi. Di samping itu, ucapan terima kasih juga diberikan kepada RW 06 Kelurahan Lubang Buaya sebagai mitra dan ibu hamil yang telah berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR REFERENSI

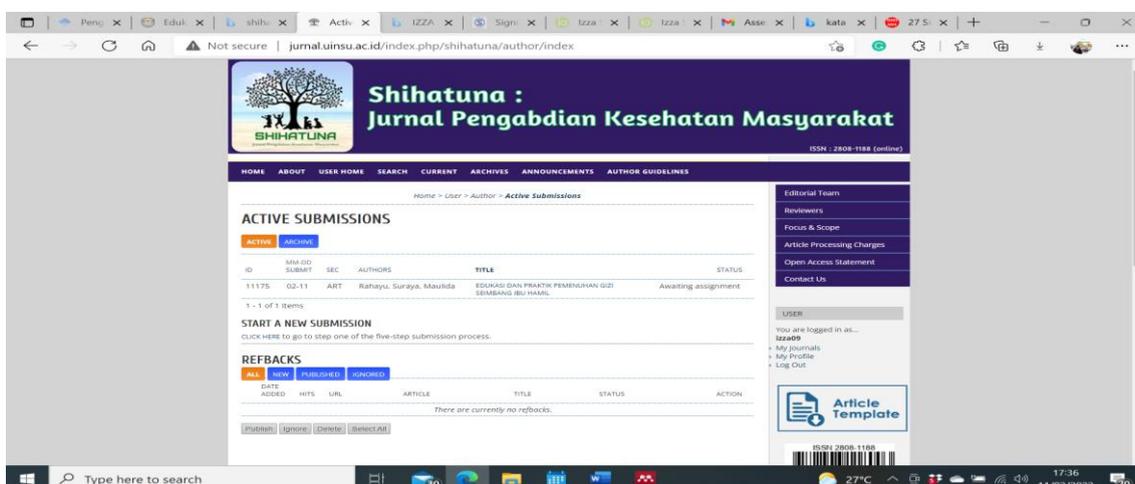
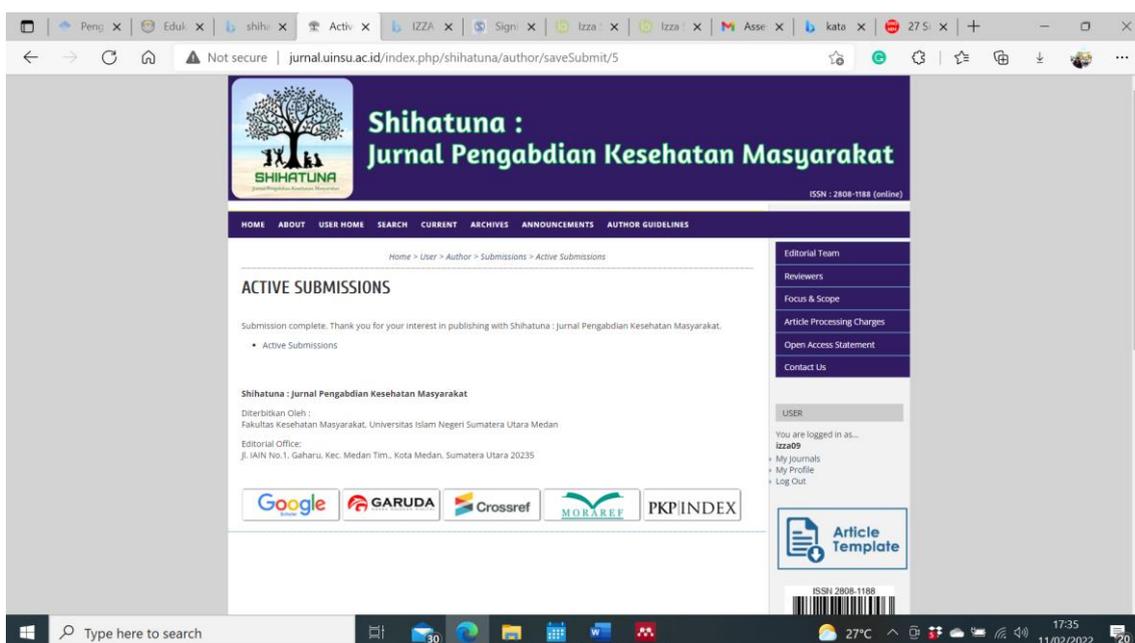
- Afrilia, E. M. (2017). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2013. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 1(1), 45–53. <https://doi.org/10.31000/imj.v1i1.147>
- Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 370–377.
- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 56–63. <http://poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/index.php/JK/article/view/26>
- Bohari, N. H., & Gaffar, H. R. (2021). Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1–8.
- Citra Palupi, K., Sa'pang, M., & Swasmilaksmi, P. D. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49–53. <https://www.esaunggul.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/9.-Edukasi-Gizi-Seimbang-Pada-Anak-Sekolah-Dasar-Di-Kecamatan-Cilincing-Jakarta-Utara.pdf>
- 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>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Kusumawati, E., Rahardjo, S., & Sari, H. P. (2015). Model Pengendalian Faktor Risiko Stunting pada Anak Bawah Tiga Tahun. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 249. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.572>
- Notoatmodjo, S. (2007) Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden (PERPRES) Nomor 72*

Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. 1. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>

Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia*, 2(2), 19–24.

Sakinah, V., & Fibriana, A. I. (2015). Upaya Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Ibu Hamil Melalui Pemberdayaan Kader Anc. *Unnes Journal of Public Health*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i1.4710>

TNP2K-Sekretariat Wapres RI. (2018). Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan stunting. *TNP2K Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*, 96. [http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis\\_2018/Panduan\\_Konvergensi\\_Program\\_Kegiatan\\_Percepatan\\_Pencegahan\\_Stunting.pdf](http://tnp2k.go.id/filemanager/files/Rakornis_2018/Panduan_Konvergensi_Program_Kegiatan_Percepatan_Pencegahan_Stunting.pdf)

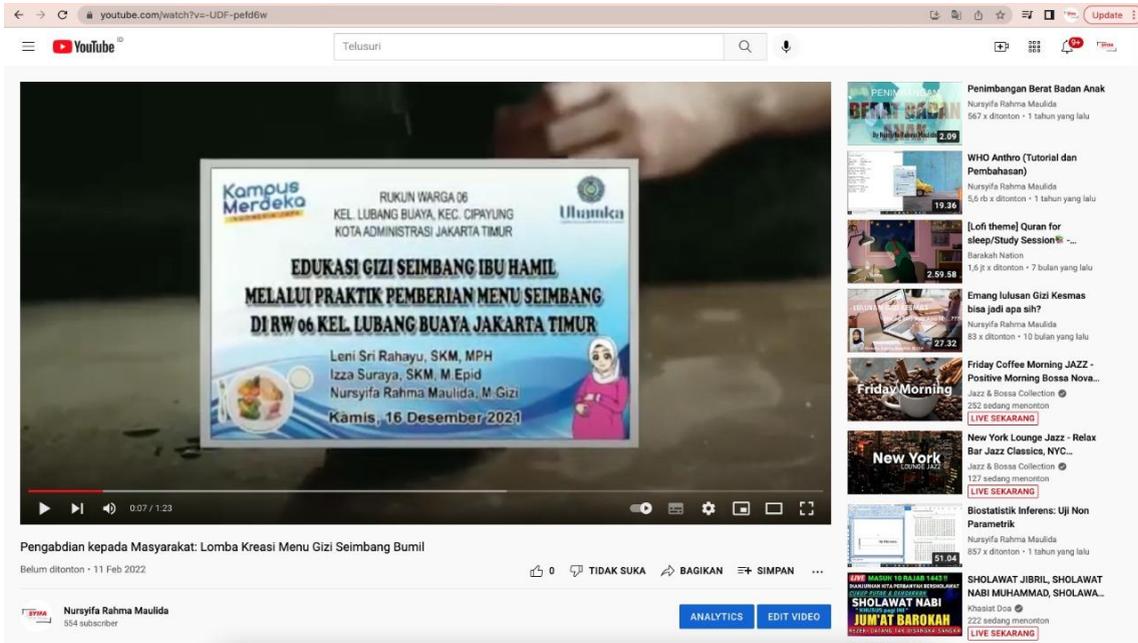


## Lampiran 5. Publikasi

<https://www.koranmu.com/2022/02/dosen-fikes-lakukan-edukasi-bagi-ibu.html>

## Lampiran 6. HKI/Publikasi/Leaflet/Produk Lainnya

Video :



The screenshot shows a YouTube video player with a leaflet as the video content. The leaflet is titled "EDUKASI GIZI SEIMBANG IBU HAMIL MELALUI PRAKTIK PEMBERIAN MENU SEIMBANG DI RW 06 KEL. LUBANG BUAYA JAKARTA TIMUR". It lists the organizers: Leni Sri Rahayu, SKM, MPH; Izza Suraya, SKM, M. Epid; and Nursyifa Rahma Maulida, M. Gizi. The event is scheduled for Thursday, December 16, 2021. The leaflet also features logos for "Kampus Merdeka" and "Uin Ar-Raniry".

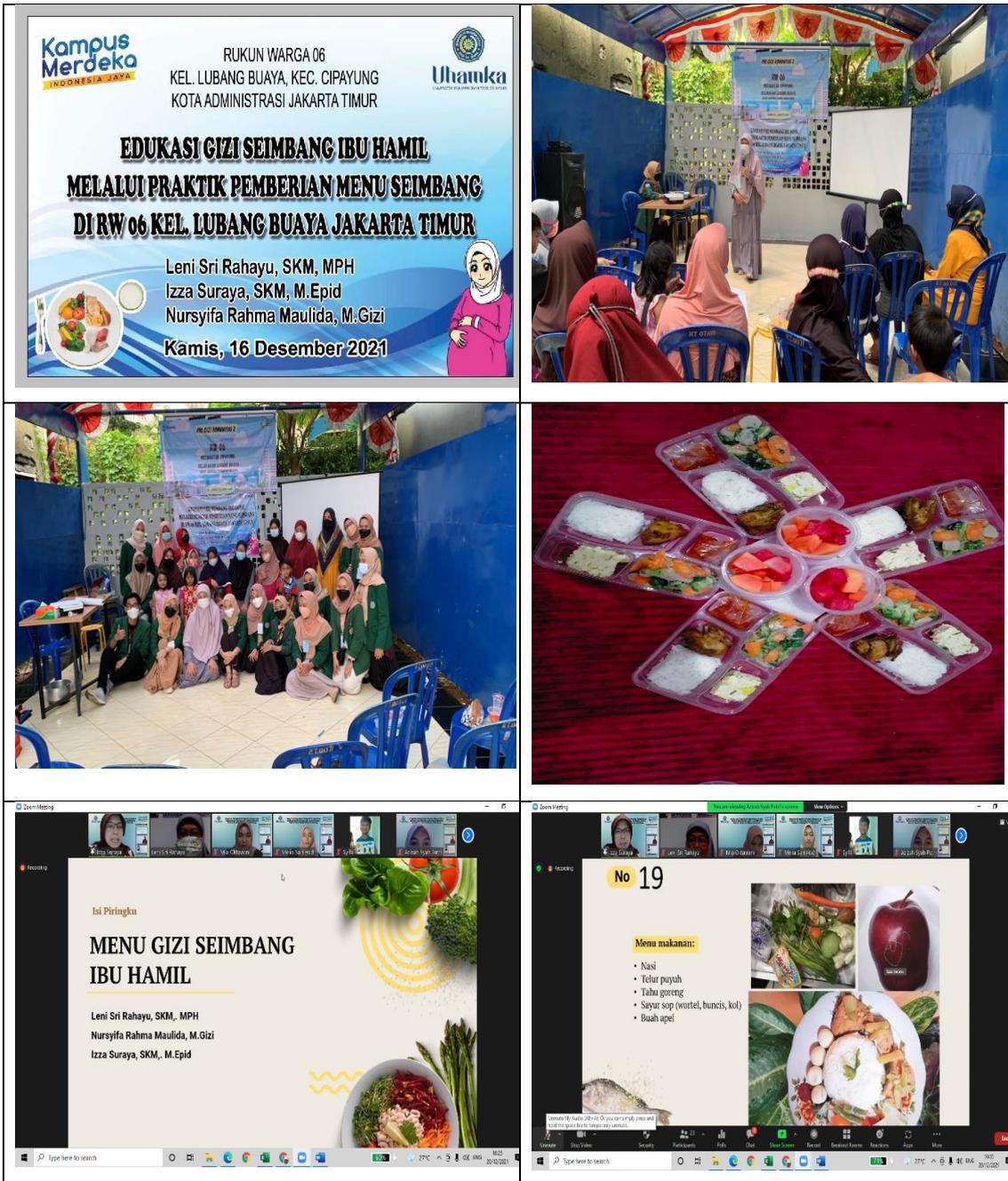
Below the video player, the video title is "Pengabdian kepada Masyarakat: Lomba Kreasi Menu Gizi Seimbang Bumil" and it was uploaded on February 11, 2022. The channel is "Nursyifa Rahma Maulida" with 554 subscribers. The video has 0 likes and 0 dislikes. There are buttons for "ANALYTICS" and "EDIT VIDEO".

On the right side of the screenshot, there is a list of recommended videos:

- Penimbangan Berat Badan Anak - Nursyifa Rahma Maulida (567 x ditonton - 1 tahun yang lalu)
- WHO Anthro (Tutorial dan Pembahasan) - Nursyifa Rahma Maulida (55 rb x ditonton - 1 tahun yang lalu)
- [Lofi theme] Quran for sleep/Study Session - Barakah Nation (1,6 jt x ditonton - 7 bulan yang lalu)
- Emang lulusan Gizi Kesmas bisa jadi apa sih? - Nursyifa Rahma Maulida (83 x ditonton - 10 bulan yang lalu)
- Friday Coffee Morning JAZZ - Positive Morning Bossa Nova... - Jazz & Bossa Collection (202 sedang menonton)
- New York Lounge Jazz - Relax Bar Jazz Classics, NYC... - Jazz & Bossa Collection (127 sedang menonton)
- Biostatistik Inferens: Uji Non Parametrik - Nursyifa Rahma Maulida (657 x ditonton - 1 tahun yang lalu)
- SHOLAWAT JIBRIL, SHOLAWAT NABI MUHAMMAD, SHOLAWAT... - Khasiat Doa (222 sedang menonton)

<https://youtu.be/-UDF-pefd6w>

## Lampiran 7. Foto Dokumentasi Kegiatan



### Lampiran 8. Daftar Peserta

No	Nama Ibu Hamil	Alamat
1	Rindah	RW 06 Lubang Buaya
2	Rina	RW 06 Lubang Buaya
3	Yeni	RW 06 Lubang Buaya
4	Tri Sri	RW 06 Lubang Buaya
5	Sulis	RW 06 Lubang Buaya
6	Karina	RW 06 Lubang Buaya
7	Sujenni	RW 06 Lubang Buaya
8	Tri	RW 06 Lubang Buaya
9	Nisa	RW 06 Lubang Buaya
10	Darmini	RW 06 Lubang Buaya
11	Harni	RW 06 Lubang Buaya
12	Sri Okta	RW 07 Kel. Cakung
13	Ajeng	RW 07 Kel. Cakung
14	Nita	RW 02 Kalisoka
15	Nelvira	Dusun Talan Ilir Jambi
16	Ayu	RW 06 Marga Agung
17	Mulyati	RW Ketileng
18	Indah	RW 03 Tebang
19	Wasila	Rw 11 Gerem, Cilegon
20	Tilsa	RW 06 Penggilingan
21	Patiha	RW 01 Margapadang

## Lampiran 9. Surat Mitra

**RUKUN WARGA 06**  
KELURAHAN LUBANG BUAYA, KECAMATAN CIPAYUNG  
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA TIMUR  
Sekretariat : Gg. Makmur II, RT 007/RW 06, Lubang Buaya – Jakarta Timur 13810  
e-mail: [06.lubangbuaya.jt@gmail.com](mailto:06.lubangbuaya.jt@gmail.com)

---

### Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yos Aguinaldi  
Jabatan : Ketua RW 06  
Nama Mitra : RW 06 Kelurahan Lubang Buaya Jakarta Timur  
Alamat : RT 03 RW 06 Kelurahan Lubang Buaya Jakarta Timur

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan program PKM yang berjudul “Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil melalui Praktik Pemberian Menu Seimbang” untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyiapkan menu seimbang, dengan :

Nama Ketua Tim Pengusul : Leni Sri Rahayu, SKM, MPH  
NIDN : 0309097502  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. DR Hamka (UHAMKA)  
Jakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 13 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,



Yos Aguinaldi  
Ketua RW 06 Lubang Buaya



