

## 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, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Limau 2, Jakarta Selatan 12130, Indonesia, e-mail: [izza\\_suraya@uhamka.ac.id](mailto:izza_suraya@uhamka.ac.id)

---

### Riwayat Artikel

Diterima: 11 Februari 2022

Disetujui: 6 Mei 2022

Dipublikasi: 1 Juni 2022

### 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% (Kementerian 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 ( $p\text{-value} < 0.05$ ) (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).

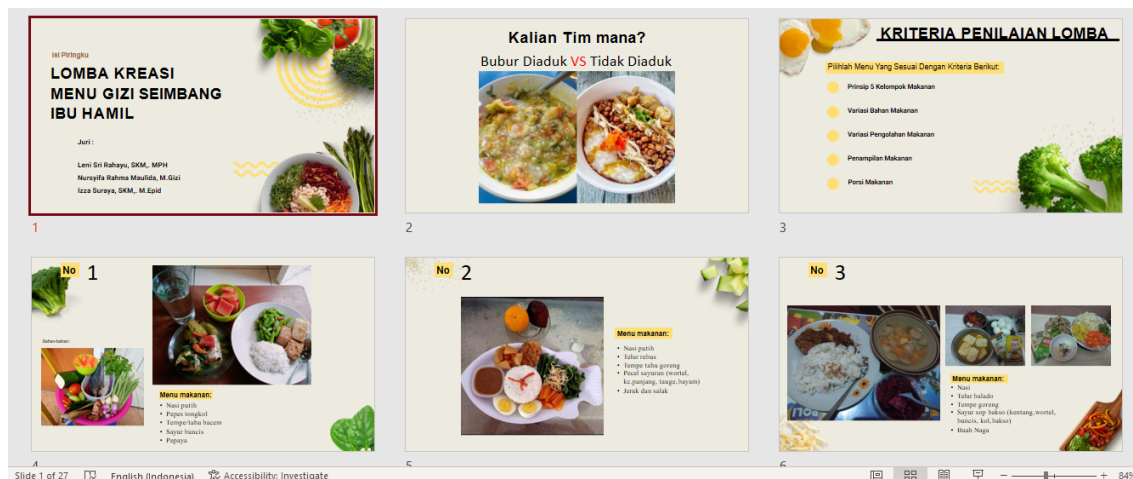
Penggunaan *power point* sebagai alat bantu ceramah diduga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan tersebut. *Power point* dinilai efektif karena materi dan gambar yang diberikan dapat dilihat berkali-kali dan dijelaskan secara mendalam oleh edukator (Bertalina, 2015). Selain 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 terkait 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 Cipayung, 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 petgas 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., & Swasmilaksmita, 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%202018/Panduan%20Konvergensi%20Program%20Kegiatan%20Percepatan%20Pencegahan%20Stunting.pdf)