

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMENUHAN GIZI SELAMA KEHAMILAN MELALUI PROGRAM EDUKASI KESEHATAN*****OPTIMIZING PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT NUTRITIONAL NUTRITION DURING PREGNANCY THROUGH HEALTH EDUCATION PROGRAMS*****Dhiny Isma<sup>1\*</sup>**<sup>1</sup> Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor

\*Email korespondensi: dhinyisma@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Kekurangan gizi selama kehamilan dapat berdampak serius terhadap janin, seperti gangguan pertumbuhan, bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, hingga kematian neonatal. Oleh karena itu, ibu hamil perlu menjaga pola makan yang baik, memiliki pengetahuan gizi yang memadai, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mendukung status gizi yang optimal selama kehamilan. **Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan dengan Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 30 orang ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Benteng, Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet. **Hasil:** Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang gizi selama kehamilan **Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan Gizi selama Kehamilan terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil sehingga dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil serta diharapkan pemenuhan nutrisi selama kehamilan bisa terpenuhi.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Ibu Hamil, Gizi Kehamilan**ABSTRACT**

**Introduction:** Malnutrition during pregnancy can have serious impacts on the fetus, such as growth disorders, low birth weight (LBW), prematurity, and neonatal death. Therefore, pregnant women need to maintain a good diet, have adequate nutritional knowledge, and adopt a healthy lifestyle to support optimal nutritional status during pregnancy. **Method:** This community service activity was carried out with a total of 30 pregnant women participating in the counseling program in Benteng Village. The method used in this community service activity was to provide counseling to pregnant women using leaflets. **Results:** There was an increase in knowledge after being given education about nutrition during pregnancy. **Conclusion:** Nutrition counseling activities during pregnancy have been proven to increase knowledge in pregnant women so that with the increase in knowledge of pregnant women, it is hoped that the fulfillment of nutrition during pregnancy can be met.

**Keywords:** Knowledge, Pregnancy Nutrition, Pregnant Women**PENDAHULUAN**

Gizi dalam kehamilan merupakan pemenuhan kebutuhan zat gizi yang adekuat melalui konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman untuk mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa gestasi (Quadratullah et al., 2024). Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat dibandingkan wanita tidak hamil karena nutrisi yang dikonsumsi digunakan untuk ibu dan janin yang dikandungnya (Diana & Ginting, 2022). Kekurangan gizi selama kehamilan dapat berdampak serius terhadap janin, seperti gangguan pertumbuhan, bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, hingga kematian neonatal (Afnas et al., 2024). Selain itu, status gizi ibu hamil berpengaruh langsung terhadap kondisi kehamilan dan bayi yang dilahirkan, dimana malnutrisi dapat mengganggu perkembangan embrio maupun

pertumbuhan janin (Alifa & Martha, 2024). Oleh karena itu, ibu hamil perlu menjaga pola makan yang baik, memiliki pengetahuan gizi yang memadai, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mendukung status gizi yang optimal selama kehamilan (Qudratullah et al., 2024).

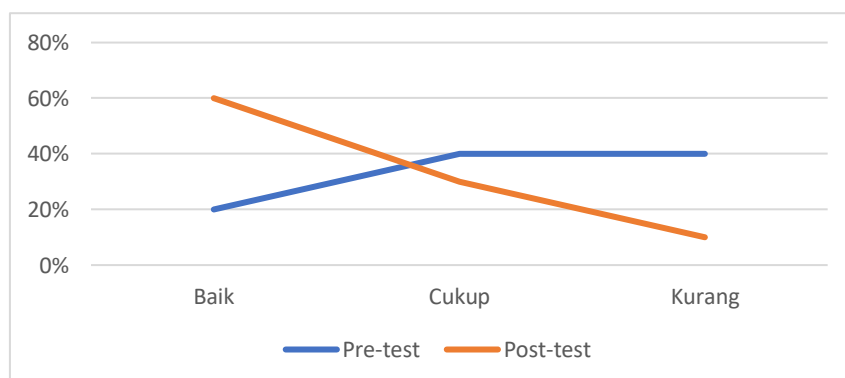
Pengetahuan ibu terkait kesehatan dan masalah gizi sangat mempengaruhi status gizi keluarga. Pengetahuan gizi ibu hamil akan membuatnya mampu memilih jenis makanan yang tepat untuk dirinya dan janinnya baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan kualitas konsumsi dan keberagaman makanan pada ibu hamil (Putra et al., 2024). Sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui tentang kesehatan mereka sendiri dan makanan yang mereka konsumsi karena kurangnya pengetahuan dapat menjadi hambatan dalam penerapan pola makan sehat selama kehamilan (Olloqui-Mundet et al., 2024). Selain itu, pengetahuan memiliki dampak yang signifikan terhadap sikap dan perilaku, termasuk dalam pemilihan makanan dan gaya hidup, sehingga mempengaruhi jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi (Lee et al., 2018). Dengan demikian, pemahaman ibu tentang kesehatan dan gizi merupakan salah satu cara untuk menjaga kualitas kehamilan dan kesehatan janin

Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan dengan judul “Optimalisasi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Gizi Selama Kehamilan Melalui Program Edukasi Kesehatan”

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan oleh Dosen sebagai ketua pelaksana dan 7 mahasiswa AKBID BI sebagai anggota. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 30 orang ibu hamil yang dilaksanakan di Desa Benteng, Kecamatan Ciampea. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet tentang Gizi selama kehamilan dengan memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Grafik hasil pre-test dan post-test pengetahuan ibu tentang gizi selama kehamilan

Pemenuhan gizi selama kehamilan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kehamilan merupakan periode kritis yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan nutrisi untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu. Kebutuhan zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin meningkat selama kehamilan karena berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, peningkatan volume darah, serta perkembangan organ janin (Yang et al., 2024).

Kurangnya pemenuhan gizi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi. (Litaqia dan Mulat, 2024) menyatakan bahwa kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil yang berdampak pada terganggunya suplai oksigen ke janin dan meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan. Selain itu, anemia dan defisiensi nutrisi selama kehamilan berhubungan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) dan kelahiran prematur (Sartika et al., 2024; Pratama et al., 2024). Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang adekuat selama kehamilan sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi dan memastikan hasil kehamilan yang optimal.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai jenis makanan yang dianjurkan selama kehamilan, jumlah kebutuhan nutrisi, serta dampak kekurangan gizi terhadap ibu dan janin. Setelah diberikan materi melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, serta pembagian leaflet, ibu hamil menjadi lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang selama masa kehamilan.

Edukasi kesehatan yang diberikan dalam kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Metode tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Selain itu, penggunaan media leaflet membantu peserta untuk lebih mudah memahami materi yang disampaikan serta dapat digunakan kembali sebagai bahan bacaan di rumah.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dengan demikian, ibu hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal.

Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berkonsultasi langsung mengenai permasalahan yang mereka alami selama kehamilan, khususnya terkait pola makan dan kebutuhan gizi. Hal ini dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Dengan adanya kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan diharapkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan dapat terus meningkat. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga juga sangat penting dalam membantu ibu hamil menerapkan pola makan sehat selama masa kehamilan.



Gambar 1. Pengisian kuesioner Gizi selama kehamilan



Gambar 2. Pengisian kuesioner Gizi selama kehamilan

## SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pada 30 ibu hamil sebagai mitra kegiatan pengabdian ini, dilakukan di desa Benteng, Kecamatan Ciampea. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 6 ibu hamil (20%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 18 ibu hamil (60%) dengan pengetahuan baik. Kegiatan penyuluhan Gizi selama Kehamilan terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil sehingga dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil serta diharapkan pemenuhan nutrisi selama kehamilan bisa terpenuhi.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdalla, M., Zein, M. M., Sherif, A., et al. (2024). Nutrition and diet myths, knowledge and practice during pregnancy and lactation among a sample of Egyptian pregnant women: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 140. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06331-3>

- Afnas, N. H., Elwitri, E. S., & Rahmayeni, L. S. (2024). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan nutrisi selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Mapaddegat. *Jurnal Medisains Kesehatan*, 5(1), 9–24. <https://doi.org/10.59963/jmk.v5i1.314>
- Alifa, N. S., & Martha, E. (2024). Pengaruh literasi gizi terhadap perilaku makan ibu hamil: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i1.4765>
- Blondin, J. H., & LoGiudice, J. A. (2018). Pregnant women's knowledge and awareness of nutrition. *Applied Nursing Research*, 39, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.11.020>
- Diana, D., & Ginting, K. (2022). Faktor status gizi ibu hamil di Puskesmas Selayang II. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.939>
- Lee, A., Newton, M., Radcliffe, J., & Belski, R. (2018). Pregnancy nutrition knowledge and experiences of pregnant women and antenatal care clinicians: A mixed methods approach. *Women and Birth*, 31(4), 269–277. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.10.010>
- Litaqia, W., & Mulat, T. C. (2024). The impact of anemia on pregnant women on premature labor and low birth weight. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.61099/junedik.v3i1.72>
- Oloqui-Mundet, M. J., Cavia, M. M., Alonso-Torre, S. R., & Carrillo, C. (2024). Dietary habits and nutritional knowledge of pregnant women: The importance of nutrition education. *Foods*, 13(19), 3189. <https://doi.org/10.3390/foods13193189>
- Pratama, R. M. K., Purnama, Y., & Ramadhaniati, F. (2024). Anemia ibu hamil sebagai faktor determinan berat lahir bayi. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 7(2), 236–240. <https://doi.org/10.33369/jvk.v7i2.38284>
- Putra, M. G. S., Kustiyah, L., & Dewi, M. (2024). The correlation of nutrition knowledge with dietary diversity and nutritional status of pregnant women. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 12(5), 347–363. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(5\).347-363](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(5).347-363)
- Quadratullah, F., Gustiani, R., & Sundari, D. T. (2024). Pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil. *Community Development Journal*, 6(3). <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.47026>
- Sartika, R. A. D., Wirawan, F., Putri, P. N., & Shukri, N. H. M. (2024). Association between iron–folic acid supplementation during pregnancy and maternal and infant anemia in West Java, Indonesia: A mixed-method prospective cohort study. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 110(3), 576–587. <https://doi.org/10.4269/ajtmh.23-0411>
- Yang, J., Chang, Q., Du, Q., et al. (2024). Maternal iron nutrition during pregnancy and fetal intrauterine growth. *Nutrition Journal*, 23, 140. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-01042-z>