

Edukasi Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Desa Pitu Tobelo Tengah Halmahera Utara Tahun 2024

Sarah Mapanawang¹, Ida Laila Nur², Sarlinda³
^{1,2,3} Stikes Makariwo Halmahera

sarahgabrielamapanawang@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode kritis yang menentukan kualitas hidup anak, terutama pada fase 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kekurangan gizi pada ibu hamil berdampak serius, mulai dari berat badan lahir rendah (BBLR) hingga risiko stunting yang bersifat permanen. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting pada balita masih cukup tinggi yaitu 21,5%, salah satunya dipengaruhi rendahnya pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan. Metode kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Desa Pitu Tobelo Tengah, Kabupaten Halmahera Utara, pada tanggal 14 Oktober 2024 dengan peserta 30 ibu hamil. Edukasi diberikan melalui ceramah, media powerpoint, leaflet, serta sesi diskusi. Hasil pretest menunjukkan hanya 17% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang. Setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 80% ibu hamil mencapai kategori pengetahuan baik, 10% cukup, dan 10% kurang. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, yang pada akhirnya diharapkan mampu mendorong penerapan pola makan sehat guna mencegah stunting sejak masa kehamilan.

Kata kunci: kehamilan, gizi;seimbang, edukasi, ibu hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a critical period that determines a child's quality of life, especially during the First 1,000 Days of Life (HPK). Malnutrition in pregnant women has serious consequences, ranging from low birth weight (LBW) to the risk of permanent stunting. Based on the 2023 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the prevalence of stunting in toddlers remains quite high at 21.5%, partly influenced by pregnant women's low understanding of balanced nutrition. This Community Service (PKM) activity aims to improve pregnant women's knowledge of balanced nutrition during pregnancy. The activity method is implemented in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The activity was carried out in Pitu Tobelo Tengah Village, North Halmahera Regency, on October 14, 2024, with 30 pregnant women participating. Education was provided through lectures, PowerPoint presentations, leaflets, and discussion sessions. Pretest results showed that only 17% of pregnant women had good knowledge of balanced nutrition. After the education, there was a significant increase, with 80% of pregnant women achieving good knowledge, 10% achieving sufficient knowledge, and 10% achieving insufficient knowledge. This increase demonstrates the effectiveness of nutrition education in increasing the knowledge of pregnant women, which is ultimately expected to encourage the adoption of healthy eating patterns to prevent stunting during pregnancy.

Keywords: pregnancy, balanced nutrition, education, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang sangat penting dalam menentukan kualitas kehidupan seorang anak. Periode ini, khususnya selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), merupakan fase emas dalam tumbuh kembang janin, di mana asupan gizi yang tepat dari ibu sangat menentukan perkembangan otak dan tubuh bayi. Kekurangan asupan gizi selama masa kehamilan tidak hanya berdampak pada berat badan lahir rendah (BBLR), tetapi juga meningkatkan risiko anak mengalami stunting—gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen dan dapat menurunkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting anak balita di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 21,5%. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang. Keterbatasan informasi dan kurangnya edukasi di tingkat komunitas, terutama di wilayah yang jauh dari akses layanan kesehatan memadai, memperparah masalah ini.

Penelitian oleh Rosmala Sitorus (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan oleh tenaga kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu

hamil secara signifikan, dari sebelumnya 25% menjadi 54,17%, serta meningkatkan sikap positif terhadap pola makan menjadi 64,58%. Dwi Yandari dan Lilis Arini Apriani (2024) juga menemukan bahwa penggunaan media leaflet dalam edukasi gizi di Lombok Tengah meningkatkan pemahaman gizi ibu hamil dari 23% menjadi 85%. Penelitian serupa oleh Titik Juwariah, Endang Santoso, Dewi Wahyuningsih, dan Aida Jaroh (2024) dalam program Kelas Ibu Hamil di Kediri menunjukkan peningkatan pengetahuan “baik” dari 30% menjadi 80% setelah sesi edukasi gizi.

Lebih lanjut, Elly Dwi Kumalasari, Rika Nurrasyidah, dan Kuswati (2024) membuktikan bahwa penggunaan buku saku edukatif tentang gizi seimbang pada trimester pertama meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya zat besi, protein, dan kalsium. Studi oleh Hasni, Saman, dan Evie Setiawati (2024) di Tolitoli menunjukkan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis pangan lokal dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil. Sementara itu, program edukasi oleh Ade Dwi Anjani, Indrayani, Angelina Eka Rumengan, dan Dini Luthfiani Nurul Aulia (2023) di Batam menekankan pentingnya

pengolahan bahan pangan lokal seperti daun katuk dan moringa dalam pemenuhan gizi ibu hamil dan menyusui.

Aida Ahmad dan rekan-rekannya (2022) menunjukkan bahwa edukasi daring berbasis aplikasi selama masa pandemi tetap efektif dalam mengurangi risiko anemia dan meningkatkan status gizi (lingkar lengan atas) ibu hamil. Lucia Angelica Dos C.F. Ximenes, Mishbahatul E. Siregar, dan Rachmat Indarwati (2023) juga menekankan pentingnya promosi kesehatan dan pendidikan dalam mencegah stunting sejak masa kehamilan.

Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam gizi seimbang selama hamil.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap persiapan.

Pada tahap ini tim PKM melakukan pertemuan dengan kepala Desa serta meminta izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Bersama pihak mitra menetapkan waktu atau jadwal kegiatan dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta menyiapkan

power point, leaflet dan kuesioner pre-post test

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan PKM dilakukan pada hari Senin tanggal 14 bulan Oktober tahun 2024. pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Pitu Tobelo Tengah Kabupaten Halmahera Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 Ibu Hamil, 1 orang Kepala Desa, 3 Dosen

Tahapan pelaksanaan PKM ini meliputi:

a. Pembukaan.

Kegiatan edukasi dibuka oleh Tim PKM dan dilanjutkan dengan kata sambutan dari kepala Desa.

b. Pretest pengetahuan.

Ibu hamil diberikan kuesioner yang berisi 10 soal pertanyaan pilihan ganda tentang gizi seimbang pada ibu hamil. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0

c. Edukasi

Materi edukasi meliputi gizi seimbang bagi ibu hamil, jenis makanan, pola makan, manfaat gizi seimbang dengan 15 menit menggunakan metode ceramah dengan media powerpoint dan leaflet. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi.

d. Post test pengetahuan

Kuesioner post test pengetahuan menggunakan pertanyaan yang sama dengan pre test. Pengisian kuesioner post test dilakukan di hari yang sama di akhir kegiatan.

3. Tahap Evaluasi.

Kegiatan edukasi berjalan lancar walaupun banyak peserta yang membawa balita sehingga ibu kurang focus menyimak materi yang disampaikan oleh narasumber. Untuk itu tim menyiapkan door prize sehingga menarik peserta untuk menjawab pertanyaan narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang gizi seimbang pada ibu hamil berjalan dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan



Dokumentasi. kegiatan Sosialisasi tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Desa Pitu Tobelo Tengah Kabupaten Halmahera Utara



Dokumentasi. Posttest setelah memberikan edukasi tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Desa Pitu Tobelo Tengah Kabupaten Halmahera Utara

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan terhadap 30 ibu hamil di Desa Pitu, Tobelo Tengah, menunjukkan bahwa hanya terdapat 5 ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang pada kegiatan pretest sebelum dilakukan penyuluhan. Namun setelah dilakukan pemberian edukasi terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil 80% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang selama kehamilan.

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	Pretest	%	Posttest	%
Baik	5	17	24	80
Cukup	17	56	3	10
Kurang	8	27	3	10
Total	30	100	30	100

Hal ini merupakan indikator positif yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut telah memahami pentingnya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang dalam mendukung kesehatan ibu dan janin yang meliputi tentang:

1. Makna Gizi Seimbang pada Ibu Hamil

Gizi seimbang bagi ibu hamil adalah pemenuhan zat gizi makro dan mikro sesuai kebutuhan selama kehamilan. Gizi yang cukup akan menunjang:

- a. Perkembangan janin yang optimal
- b. Mencegah komplikasi kehamilan (seperti anemia, preeklamsia, bayi lahir dengan berat badan rendah)
- c. Mempercepat pemulihan pasca persalinan

2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Tingkat pengetahuan yang baik (80%) mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu sudah mengetahui jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi, seperti:

- a. Sumber karbohidrat (nasi, ubi, jagung)
- b. Protein hewani (ikan, telur, daging)
- c. Protein nabati (kacang-kacangan, tempe, tahu)
- d. Sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral
- e. Susu dan produk olahan untuk kalsium

Hal ini menunjukkan sebagian besar ibu hamil di Di Desa Pitu Tobelo Tengah Halmahera Utara memiliki penghasilan secara rutin, dengan demikian dapat membantu terpenuhinya kebutuhan IBU selama hamil. Namun, masih terdapat 20% ibu hamil dengan tingkat pengetahuan cukup dan kurang, yang bisa disebabkan oleh Rendahnya tingkat pendidikan Minimnya akses informasi kesehatan Kurangnya pendampingan dari tenaga kesehatan.

Pengetahuan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan anak. Tingkat pengetahuan ibu akan berdampak dengan sikap ibu dalam memilih makanan bahan-bahan yang akan dikonsumsi (Octavia et al., 2023).

Pendidikan gizi bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan yang baik dikonsumsi saat kehamilan agar ibu terhindar dari masalah kesehatan seperti anemia, KEK, dan lainnya (Kusfriyadi, 2010).

KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan Sosialisasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Senin, 14 bulan Oktober tahun 2024 di desa pitu Tobelo tengah Kabupaten Halmahera

Utara berjalan dengan lancar tanpa kendala, Sebelum diberikan edukasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu hamil Pada ibu dari 30 ibu hanya 5 ibu yang memiliki pengetahuan baik dan Sesudah diberikan edukasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu hamil Pada ibu hamil sebagian besar ibu memiliki pengetahuan baik yaitu sekitar 80 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Wagustina, S., Dwiriani, C. M., Estuti, W., Salfiyadi, T., Arnisam, A., & Fitriyaningsih, E. (2022). The Efficacy of Nutrition Education on Anemia and Upper Arm Circumference among Pregnant Women in Aceh Besar District of Indonesia during the Covid 19 Pandemic. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 27–36.
- Anjani, A. D., Indrayani, I., Rumengan, A. E., & Aulia, D. L. N. (2023). Manajemen Intervensi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui untuk Sumber Daya Manusia Berkualitas Bebas Stunting. *Jurnal Pendekar Nusantara*.
- Hasni, H., Saman, S., & Setiawati, E. (2024). Edukasi Gizi Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Juwariah, T., Santoso, E., Wahyuningsih, D., & Jaroh, A. (2024). Improving Maternal Health Through Pregnant Women's Nutrition Education in Pregnancy Women's Classes. *Journal of Community Service for Health*, 5(1), 23–28.
- Kumalasari, E. D., Nurrasyidah, R., & Kuswati. (2024). Health Education With A Balanced Nutrition Pocketbook For Pregnant Women In The First Trimester. *Genius Midwifery Journal*, 3(2), 53–59.
- Octavia, H., Kitu, N., Krisno Syamruth, Y., & Purnawan, S. (2023). Factors Associated With Stunting In Toddlers Under The Service Area Of Bakunase Primary Health. In *JPHTCR* (Vol. 6, Issue 2).
- Pipitcahyani, T. I., Rizkita, A., & Sari, A. (2024). Edukasi Kader tentang Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *International Journal of Community Service Learning*, 8(1), 86–92.
- Sitorus, R. S. (2024). The Effectiveness of Nutrition Education by Health Workers on Improving Knowledge and Attitudes of Pregnant Women in

Stunting Prevention. Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG).

Ximenes, L. A. D. C. F., Siregar, M. E., & Indarwati, R. (2023). Penerapan Health Promotion dan Education tentang Nutrisi pada Ibu Hamil dan Menyusui dalam Pencegahan Stunting. *Journal of Telenursing*, 6(1).

Yandari, D., & Apriani, L. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Melalui Edukasi Leaflet Nutrisi Seimbang untuk Mendukung Kehamilan Sehat. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 46–54.