



Peningkatan Pemahaman Gizi Ibu Hamil melalui Edukasi Gizi Seimbang di Kelurahan Andonohu

Saida^{1*}, Sri Susanty², Sukurni³

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: saida@uho.ac.id

² Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: sri.susanty@uho.ac.id

³ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia, Email: sukurni@uho.ac.id

ABSTRACT

Nutritional deficiency in pregnant women is a health problem that poses risks of complications for both the mother and fetus, such as anemia, premature birth, and low birth weight. This Community Service Program (PKM) aims to improve the understanding and awareness of pregnant women in Andonohu Sub-district about the importance of fulfilling nutrition during pregnancy. The method used was health counseling with an interactive lecture approach, question and answer sessions, and educational media in the form of PowerPoint presentations and leaflets. A total of 32 pregnant women and health cadres participated in this activity. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge with an average post-test score improving by 15 points compared to the pre-test. This activity also enhanced the skills of health cadres in delivering nutrition education to pregnant women. In conclusion, this counseling is effective in increasing knowledge and awareness of nutrition among pregnant women, thus expected to reduce the risk of nutritional deficiency and related pregnancy complications.

Keywords : Pregnant Women; Malnutrition; Maternal Health; Community Service, Nutrition Education

ABSTRAK

Kekurangan gizi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang berisiko menyebabkan komplikasi baik pada ibu maupun janin, seperti anemia, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil di Kelurahan Andonohu mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, tanya jawab, serta media edukasi berupa PowerPoint dan leaflet. Peserta sebanyak 32 ibu hamil dan kader kesehatan mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor post-test meningkat sebesar 15 poin dibanding pre-test. Kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan kader kesehatan dalam menyampaikan edukasi gizi kepada ibu hamil. Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi ibu hamil, sehingga diharapkan dapat menurunkan risiko kekurangan gizi dan komplikasi terkait kehamilan.

Kata Kunci : Ibu Hamil; Kekurangan Gizi; Kesehatan Ibu; Pengabdian Masyarakat; Penyuluhan Gizi

Correspondence : Saida

Email : saida@uho.ac.id, No. WA: +62 821-9029-5821

• Received 16 Mei 2025 • Accepted 11 Juni 2025 • Published 15 Juni 2025

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.121>

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat [1,2]. Ibu hamil memerlukan asupan gizi yang cukup untuk kesehatan dirinya dan perkembangan janin. Namun, di Indonesia, masalah kekurangan gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sekitar 27,67% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan kekurangan mikronutrien seperti zat besi, asam folat, dan vitamin D [3,4]. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan kognitif pada anak [5].

Ketidakseimbangan gizi selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik bagi ibu maupun janin [6]. Dampak dari kekurangan gizi dapat berupa anemia, kekurangan energi kronik, dan kekurangan yodium yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta keterlambatan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental [7,8]. Situasi ini menuntut perhatian khusus untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan [9–11].

Kekurangan gizi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang berisiko menyebabkan komplikasi baik pada ibu maupun janin, seperti anemia, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Berdasarkan data dari Puskesmas di wilayah Kelurahan Andonohu, pada tahun 2024 tercatat sekitar 27% ibu hamil mengalami status gizi kurang dan 18% di antaranya menderita anemia kehamilan. Angka ini menunjukkan masih tingginya permasalahan gizi ibu hamil di wilayah tersebut dan menjadi dasar penting dilakukannya intervensi edukatif.

Di Kelurahan Andonohu, Kota Kendari, permasalahan terkait gizi ibu hamil cukup kompleks. Sebagian besar ibu hamil di wilayah ini kurang memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Ketidaktahuan ini berpotensi meningkatkan risiko kekurangan gizi yang dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu

dan janin. Melihat permasalahan tersebut, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dari Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Kendari berinisiatif untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi selama kehamilan, serta pendampingan dalam perencanaan dan pemenuhan gizi sehari-hari.

Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan edukasi yang interaktif, praktis, dan mudah dipahami oleh ibu hamil. Kegiatan ini dirancang dengan metode ceramah dan tanya jawab menggunakan media presentasi serta leaflet sebagai sarana informasi. Harapannya, ibu hamil tidak hanya memahami pentingnya gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan sebagai pendukung utama dalam menyebarluaskan informasi gizi kepada ibu hamil di wilayah tersebut. Kader kesehatan diberikan pelatihan dan edukasi agar dapat menjadi perpanjangan tangan dalam memberikan informasi kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan.

METODE

Pada tahap persiapan, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dari Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo melakukan beberapa langkah untuk memastikan kelancaran kegiatan. Pertama, dilakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Andonohu untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Tim kemudian menyusun materi penyuluhan yang akan disampaikan, mencakup informasi tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil, jenis-jenis nutrisi yang diperlukan, dan cara memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Materi disusun dalam bentuk presentasi PowerPoint dan leaflet yang akan dibagikan kepada peserta. Selain itu, tim juga melakukan persiapan sarana dan prasarana,

termasuk sound system, laptop, proyektor, dan bahan pendukung lainnya. Persiapan juga mencakup penugasan peran bagi setiap anggota tim, baik sebagai pemateri, fasilitator, maupun pendamping peserta.

Kegiatan PKM dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan yang diadakan di aula kantor Kelurahan Andonohu. Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh ketua tim pengabdian, dilanjutkan dengan pengenalan tim serta penjelasan tujuan dan manfaat kegiatan kepada peserta. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah interaktif menggunakan presentasi PowerPoint, yang menjelaskan pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil, dampak kekurangan gizi, serta cara pemenuhan kebutuhan gizi harian. Selama penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang disampaikan. Di akhir sesi, leaflet berisi informasi gizi bagi ibu hamil dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media pengingat dan panduan praktis.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan PKM. Evaluasi terbagi menjadi dua, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Pada evaluasi proses, tim pengabdian mencatat kehadiran peserta, partisipasi dalam diskusi, serta respon peserta terhadap materi yang disampaikan. Sementara itu, evaluasi hasil dilakukan dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi ibu hamil. Hasil evaluasi ini dianalisis untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta dan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan.

Monitoring dilakukan secara berkala untuk memastikan keberlanjutan dari program edukasi gizi ini. Tim pengabdian bekerja sama dengan kader kesehatan di Kelurahan Andonohu untuk melakukan pendampingan kepada ibu hamil. Kader kesehatan yang telah diberikan pelatihan diharapkan dapat terus memberikan informasi dan motivasi kepada ibu hamil terkait pemenuhan gizi seimbang. Tim pengabdian juga membuka komunikasi dengan kader untuk memantau

perkembangan dan kebutuhan tambahan terkait edukasi gizi bagi ibu hamil.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Kelurahan Andonohu berjalan dengan lancar dan mencapai target yang telah ditetapkan. Penyuluhan kesehatan tentang gizi bagi ibu hamil dihadiri oleh 32 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan telah dilaksanakan pada bulan April 2025 di Aula Kelurahan Aundonohu Kota Kendari. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media presentasi PowerPoint dan leaflet sebagai panduan praktis. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan diskusi aktif selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Berdasarkan hasil tes, terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat sebesar 15 poin setelah mengikuti penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Kader kesehatan yang berpartisipasi dalam kegiatan ini juga mendapatkan manfaat dari pelatihan yang diberikan. Kader tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga dibekali dengan keterampilan dalam menyampaikan informasi kepada ibu hamil di wilayah mereka. Hal ini penting untuk memastikan keberlanjutan program edukasi gizi, karena kader kesehatan dapat menjadi perpanjangan tangan dalam memberikan informasi gizi kepada masyarakat.

Sebagian besar peserta memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan PKM ini. Mereka merasa mendapatkan informasi baru yang berguna dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Beberapa peserta juga menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan

secara berkala, dengan topik-topik kesehatan lain yang relevan.

Adapun dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 1. Dokumentasi PKM

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 15 poin setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang gizi seimbang bagi ibu hamil. Selain itu, kader kesehatan yang dilibatkan juga mendapatkan pengetahuan tambahan yang berguna dalam mendukung tugas mereka sebagai penyampai informasi kesehatan kepada masyarakat. Pencapaian ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan, khususnya Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi persepsi risiko dan manfaat, sehingga mendorong perubahan sikap dan perilaku [12,13]. Dalam konteks ini, ibu hamil yang

mengikuti penyuluhan menjadi lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan cara memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Selain itu, teori komunikasi efektif dari Berlo yang menekankan pentingnya media dan interaksi dua arah juga terlihat dalam metode penyuluhan yang digunakan, yaitu ceramah interaktif menggunakan PowerPoint dan leaflet, serta sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk berpartisipasi aktif [14–16].

Meskipun kegiatan ini mencapai hasil yang positif, terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Salah satu kendala utama adalah keterbatasan waktu penyuluhan, sehingga beberapa pertanyaan peserta tidak dapat dijawab secara mendalam. Selain itu, kondisi ruangan yang ramai dan penggunaan sound system yang kurang optimal menyebabkan suara penyuluh terkadang kurang jelas terdengar. Tidak semua kader kesehatan dapat hadir karena adanya tugas lain, yang mengakibatkan keterbatasan jumlah pendamping bagi ibu hamil. Namun, kendala ini berhasil diatasi dengan beberapa solusi, antara lain pengaturan ulang waktu penyuluhan agar lebih padat namun tetap informatif, pengaturan sound system untuk memastikan suara lebih jelas, serta pembagian leaflet sebagai panduan informasi bagi peserta. Kader yang tidak hadir juga diberikan materi dalam bentuk softcopy untuk dipelajari secara mandiri, sehingga tetap mendapatkan manfaat dari kegiatan ini.

Dampak dari kegiatan PKM ini cukup signifikan, baik bagi ibu hamil maupun kader kesehatan di Kelurahan Andonohu. Terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi selama kehamilan, yang terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebesar 15 poin. Beberapa ibu hamil melaporkan mulai menerapkan pola makan seimbang sesuai materi yang disampaikan, seperti meningkatkan konsumsi sayuran, buah, dan protein hewani. Kader kesehatan juga memperoleh keterampilan tambahan dalam menyampaikan edukasi gizi kepada ibu hamil, yang membantu mereka lebih percaya diri dalam memberikan informasi kesehatan. Kegiatan ini juga

memperkuat kemitraan antara tim PKM dengan pemerintah kelurahan dan kader kesehatan, yang berpotensi menjadi mitra dalam program kesehatan lainnya di masa depan. Leaflet yang dibagikan menjadi media edukasi yang dapat terus digunakan sebagai panduan praktis, memastikan keberlanjutan informasi yang diberikan

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tentang peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil di Kelurahan Andonohu berhasil dilaksanakan dengan baik. Terdapat peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, terbukti dari peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 15 poin. Kader kesehatan yang terlibat juga memperoleh keterampilan tambahan dalam memberikan edukasi gizi, yang dapat memperkuat peran mereka sebagai penggerak kesehatan di masyarakat. Kegiatan ini mendapat respon positif dari peserta dan berhasil membangun kemitraan antara tim PKM dengan pemerintah kelurahan serta kader kesehatan.

Disarankan agar kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai gizi ibu hamil dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terus meningkat. Selain itu, pengembangan materi edukasi dengan topik-topik lain yang relevan, seperti kesehatan mental selama kehamilan dan persiapan persalinan, juga perlu dipertimbangkan agar kebutuhan ibu hamil dapat terpenuhi secara menyeluruh. Pelatihan berkala bagi kader kesehatan sangat penting agar mereka semakin mampu menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang menarik dan efektif. Dukungan dari pemerintah kelurahan juga sangat dibutuhkan untuk memfasilitasi dan memperluas jangkauan program edukasi kesehatan, khususnya bagi kelompok rentan seperti ibu hamil, sehingga tujuan peningkatan kesehatan masyarakat dapat tercapai secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada masyarakat dan Aparat Desa di Kecamatan Andonohu Kota Kendari yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arimaswati A, Nasruddin NI, Tien T, Aritrina P, Al Haddad Y. Penyuluhan Stunting Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat di Kecamatan Nambo Kota Kendari. *J Pengabd Meambo*. 2022;1(2):183–7. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
2. Haryati H. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dan Aksi Masyarakat dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *J Pengabd Meambo*. 2022;1(2):65–73. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
3. Yusran S, Larisu Z. Evaluasi Pelaksanaan Promosi Kesehatan dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu di Puskesmas Katobu Kabupaten Muna Tahun 2020. *J Kendari Kesehat Masy*. 2022;1(3):142–8. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
4. Herlina SM, Zulviana Y, Ulya Y. Peran Bidan Terhadap Pelaksanaan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) Dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu. *J Kesehat Masy*. 2021;7(2):110. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
5. Suryani L, Riski M, Sari RG, Listiono H. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan energi kronik pada ibu hamil. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):311–6. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
6. Nur A, Arfiani A, Yulianti Y. Edukasi Tentang Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Pacellekang Kecamatan Pattallassa Kabupaten Gowa. *SAFARI J Pengabd Masy Indones*. 2022;2(1):15–21. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
7. Suarayasa K. Strategi menurunkan angka

- kematian ibu (AKI) di Indonesia. Deepublish; 2020. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
8. Handayani TY, Sari DP, Margiyanti NJ, Ridmadhanti S, Tarigan RA. Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui kelas ibu hamil. *J Inov Dan Terap Pengabd Masy*. 2021;1(2):72–6. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
9. Rantesigi N, Agusrianto A, Suharto DN, Ulfa AM. Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting. *Madago Community Empower Heal J*. 2022;1(2):46–51. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
10. Kristina E, Adiweni IV, Azizah A, Irziq M, Rafi M, Dermawan A, et al. KKN UMD: Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Penurunan Angka Stunting di Desa Pager Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan. *KIAT J Community Dev*. 2023;2(1):9–18. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
11. Aurellia BW, Aulia CA, Kamila DA, Oktasyarifka DSP, Liani DA, Zhannuba E, et al. Literatur Review: Pemberdayaan Masyarakat Terhadap Kader Posyandu Di Indonesia. In: *Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*. 2021. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
12. Afiah ASN. Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi dan Deteksi Anemia Pada Peserta Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sulamadaha Kota Ternate. *J Pengabd Meambo*. 2022;1(2):147–51. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
13. Rohmawati L, Sari DK, Sitepu M, Rusmil K. A randomized, placebo-controlled trial of zinc supplementation during pregnancy for the prevention of stunting: analysis of maternal serum zinc, cord blood osteocalcin and neonatal birth length. *Med Glas*. 2021;18(2). [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
14. Oruh S. Literatur review: kebijakan dan strategi pemberdayaan masyarakat dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi. *Prev J Kesehat Masy*. 2021;12(1):135–48. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
15. Lailida TA, Al Maududdi A, Septiani AW, Febriani ELA, Sulistya I, Nadiro N, et al. Model Pemberdayaan Masyarakat pada Posyandu: Literature Review. In: *Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*. 2021. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]
16. Mukharrim MS, Abidin UW. P4K Sebagai Program Penanggulangan Angka Kematian Ibu. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2021;4(3):433–44. [[View at Publisher](#)][[Google Scholar](#)]