

Peningkatan Literasi melalui Edukasi Gizi Ibu Hamil di Posyandu dan Kunjungan Rumah

Sirajuddin ^{1*}, Abdullah Tamrin ², Nursalim ³, Edi Hasan⁴

¹ Prodi Profesi Dietisien Politeknik Kesehatan Makassar; sirajuddin.gizi@poltekkes.mks.ac.id

^{2,3} Prodi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Makassar; daengdullah@gmail.com

⁴ Prodi Keperawatan Parepare Politeknik Kesehatan Makassar; Edi_hasan@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Nutritional literacy is the best approach to improving knowledge and skills, including those of pregnant women, particularly in their ability to adhere to health maintenance recommendations during pregnancy. Studies have shown that nutritional literacy among pregnant women can prevent the birth of stunted babies. The objective of this community service is to enhance the nutritional literacy of pregnant women, which has a significant impact on weight gain during pregnancy. The method involved services provided in 30 neighborhoods in Makassar City from July to October 2024, through two approaches: maternal health services at Posyandu (integrated health posts) followed by home visits. The characteristics of the pregnant women showed that most were housewives (81.85%), with the heads of households working as drivers or laborers (69.7%), despite the majority of mothers having a university education (74.2%). The average weight gain during pregnancy was 4.64 ± 6.75 kg. Nutritional literacy at the beginning was suboptimal and remained suboptimal for 3% of participants by the end of the intervention. However, 36% transitioned from suboptimal to optimal, while 57.5% maintained an optimal status throughout. Adequate gestational weight gain during pregnancy was achieved by 93.9% of the participants. Community service programs aimed at improving nutritional literacy through nutrition education at Posyandu and home visits were effective in increasing optimal nutritional literacy and achieving adequate weight gain during pregnancy.

Keywords: Optimal nutritional literacy; Education; Home visits; Gestational Weight Gain

ABSTRAK

Literasi gizi adalah jalan terbaik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, termasuk pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, khususnya pada kemampuan untuk mematuhi anjuran pemeliharaan kesehatan selama kehamilan. Hasil studi diketahui bahwa literasi gizi ibu hamil mampu mencegah bayi lahir stunting. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan literasi gizi ibu hamil dan yang berdampak signifikan pada peningkatan berat badan selama kehamilan. **Metode**, lokasi pengabdian adalah di 30 Kelurahan di Kota Makassar, pada Juli-Oktobre 2024. Dilakukan dengan dua cara yaitu pelayanan kesehatan ibu hamil di Posyandu dilanjutkan dengan kunjungan rumah. Hasil diketahui bahwa karakteristik ibu hamil umumnya sebagai ibu rumah tangga (81,85), Kepala keluarga sebagai buruh sopir (69,7%), meskipun pendidikan umumnya universitas 74,2%. Kenaikan berat badan selama kehamilan rata rata $4,64 \pm 6,75$ kg. Status literasi gizi diawal sub optimal dan tetap sub optimal diakhir adalah 3%. Sedangkan status sub optimal diawal berubah menjadi optimal diakhir adalah sebanyak 36%. Demikian juga diawal optimal dan tetap optimal diakhir adalah 57,5%. Status Kenaikan Berat badan kehamilan adekuat sebanyak 93,9%. Pengabdian masyarakat peningkatan literasi melalui edukasi gizi ibu hamil di Posyandu dan Kunjungan rumah, mampu meningkatkan status literasi gizi optimal dan kenaikan berat badan selama kehamilan yang adekuat.

Kata Kunci : Literasi gizi optimal; Edukasi; Kunjungan rumah; Kenaikan Berat Badan Kehamilan

Correspondence : Sirajuddin

Email : sirajuddin.gizi@poltekkes-mks.ac.id, Hp: 082395924646

• Received 21 Oktober 2024 • Accepted 4 November 2024 • Published 10 November 2024

• e- ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i1.98>

PENDAHULUAN

Literasi gizi ibu hamil sangat penting karena memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin dalam kandungan [1,2]. Beberapa alasan mengapa literasi gizi ibu hamil penting antara lain adalah untuk menjaga kesehatan ibu hamil, dimana ibu hamil yang memiliki literasi gizi yang baik akan dapat memenuhi kebutuhan gizinya dan menjaga kesehatannya dengan lebih baik, sehingga berkurang risikonya terkena anemia, preeklampsia, dan lain-lain [3].

Selain itu, literasi gizi ibu hamil juga penting untuk meningkatkan kesehatan janin, dimana gizi yang dikonsumsi ibu hamil sangat berpengaruh pada perkembangan janin dalam kandungan. Ibu hamil yang memiliki literasi gizi yang baik akan dapat memberikan gizi yang cukup pada janin dan meningkatkan peluang bayi lahir dengan berat badan normal [4–6]. Kemampuan menyusui juga dapat meningkat dengan literasi gizi ibu hamil, dimana ibu hamil yang memiliki literasi gizi yang baik akan dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menyusui bayi setelah lahir.

Asupan gizi selama hamil penting dicukupkan dan hindari makanan yang berpotensi menurunkan penyerapan zat besi [7] dan mengatasi gangguan pola makan [8,9]. Asupan gizi selama hamil mempengaruhi kualitas Air Susu Ibu. Terakhir, literasi gizi ibu hamil dapat membantu mencegah terjadinya stunting pada bayi, karena kurangnya asupan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi mengalami stunting atau gagal tumbuh secara normal. Peningkatan literasi gizi ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu hamil, perkembangan janin, kemampuan menyusui, dan mencegah stunting pada bayi [10,11].

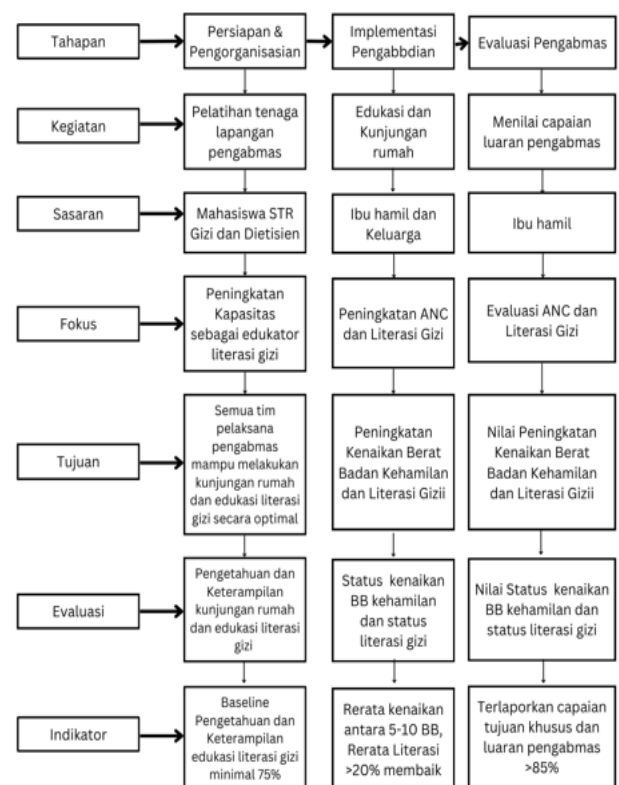
Tujuan khusus pengabdian ini adalah Meningkatkan literasi gizi ibu hamil, meningkatkan berat badan ibu selama hamil sesuai standar kenaikan BB kehamilan

METODE

Subjek pengabdian adalah ibu hamil, Tempat pengabdian adalah di Posyandu pada 30 Kelurahan di Kota Makassar, Periode Juli sd

Oktober 2024. Keterlibatan ibu hamil dalam pengabdian ini adalah hadir dalam kegiatan sosialisasi penmas di Posyandu, dan hadir dalam sesi kunjungan pelayanan kesehatan di hari Posyandu, dan menerima tim pengabdian dalam kunjungan rumah. Pengorganisasian kelompok adalah bahwa setiap ibu dikelompokkan kedalam kelompok binaan Puskesmas, dimana satu Puskesmas 3 orang ibu dan ada 10 Puskesmas. Setiap 1 Puskesmas di buat tim edukator dari kalangan mahasiswa peserta Praktik Nutrition Care Process (NCP) Komunitas yang beranggotakan 4-5 orang. Tim ini melakukan assesmen, diagnosis, intervensi, monitoring dan evaluasi selama periode 4 bulan

Alur perencanaan dan strategi Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Pelaksanaan Penmas

HASIL

Karakteristik ibu hamil yang menjadi target penmas adalah dari kelompok pekerjaan ibu rumah tangga, dengan pekerjaan kepala keluarga atau suami pada umumnya pekerja sektor informal dan pendidikan ibu hamil sebagai target juga pada

umumnya adalah lulusan perguruan tinggi. Ini menjadi acuan dalam melakukan integrasi kegiatan penmas ke dalam struktur demografi penduduk kota dari kelas pekerja informal.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Variabel	n = 61	%
Pekerjaan Ibu		
Karyawan	5	7.60
Pedagang	3	4.50
Honorer	2	3.00
Ibu Rumah Tangga	54	81.80
lainnya	2	3.00
Pekerjaan Kepala Keluarga		
Aparat Sipil Negara	2	3.00
Karyawan/Pedagang	18	27.30
Buruh, sopir, lainnya	46	69.70
Pendidikan Ibu Hamil		
Tidak tamat SD	3	4.50
Sekolah Dasar	5	7.60
Sekolah Menengah Pertama	8	12.10
Sekolah Menengah Umum	1	1.50
Universitas	49	74.20
Pendidikan Kepala Keluarga		
Tidak pernah sekolah	2	3.00
Sekolah Dasar	1	1.50
Sekolah Menengah Pertama	10	15.20
Sekolah Menengah Atas	1	1.50
Universitas	52	78.80

Dari sisi tinggi badan ibu hamil, peluang untuk melahirkan anak yang memiliki tinggi badan normal sangat dimungkinkan karena 95% populasi memiliki kisaran tinggi badan diatas > 150 cm. Hanya saja dari sisi Lingkar Lengan Atas (LILA) terindikasi mengalami defisiensi karena sangat dekat dengan batas kritis <21,5 cm, Lihat tabel 2.

Tabel 2. Data Antropometri Ibu

No	Data Antropometri	Mean	(95% CI)
1	Berat Badan Prakonsepsi (kg)	43.76	42.05 : 45.47
2	Berat Badan Konsepsi (kg)	46.74	45.07 : 48.47
3	Tinggi Badan (cm)	152.25	150.86 : 153.63

4	Lingkar Lengan Atas (cm)	21.93	21.51 : 22.34
5	Indeks Massa Tubu Pra Konsepsi (kg/m)	18.87	18.19 : 19.55
6	Gestational Weight Gain (GWG) (kg)	5.70	4.64 : 6.75

Literasi Gizi

Mayoritas literasi gizi ibu hamil menjadi optimal setelah dilakukan penmas, dan ini dapat dilihat pada Tabel 3. Literasi gizi optimal dibutuhkan oleh setiap ibu hamil untuk memastikan setiap ibu mampu memaksimalkan potensi literasinya mencapai status kesehatan baik selama kehamilan.

Tabel 3 Literasi Gizi Ibu Hamil

Literasi Gizi Sebelum	Literasi Gizi Setelah				Total	
	Sub Optimal		Optimal			
	n=4	%	n=62	%	n=66	%
Sub optimal	2	3.0	24	36,60	26	39,30
Optimal	2	3.0	38	57,50	40	60,70

Kenaikan Berat Badan Kehamilan

Pengabmas ini, juga terbukti memberi pengaruh yang baik pada peningkatan berat badan selama kehamilan sebagaimana dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Kenaikan Berat Badan Kehamilan

Kenaikan Berat Badan	n=66	%
Inadequate	4	6.10
Adequate	62	93.90

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menyoroti dua parameter yaitu kenaikan berat badan kehamilan (gestational weight gain) dan literasi gizi (nutritional literacy). Kedua variabel ini terbukti dapat diperbaiki melalui kegiatan penmas, jika dilakukan dengan sistematis.

Kenaikan berat badan selama kehamilan adalah salah satu parameter yang baik untuk kualitas luaran kehamilan. Hal ini telah dikemukakan pada beberapa hasil studi bahwa berat badan selama kehamilan dapat diperbaiki melalui serangkaian kegiatan edukasi dan konseling.



Gambar 2. Sesi Kunjungan Rumah



Gambar 3. Sesi Kunjungan Posyandu

Hasil pengabdian ini sama dengan laporan studi oleh Dalfra et.al 2022, tentang kenaikan berat badan selama kehamilan Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan: Penting untuk perkembangan janin yang normal [12]. Rekomendasi untuk Wanita Obesitas: Rekomendasi dari Institute of Medicine (IOM) tahun 2009 menyarankan kenaikan berat badan 5-9 kg selama trimester kedua dan ketiga. Kenaikan berat badan yang rendah atau penurunan berat badan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah [13].

Penting dicatat bahwa sebuah laporan sistematik review di wilayah Asia Pasifik terkait rekomendasi kenaikan BB selama kehamilan. Pedoman praktik klinis tentang peningkatan berat badan dan gizi bagi ibu hamil di wilayah Asia-Pasifik umumnya berkualitas rendah, sehingga perlu dievaluasi atau ditinjau ulang [14].

Hasil pengabmas ini juga sama dengan hasil sebuah riset di Kanada dengan skema konseling gizi melalui kunjungan rumah dan ditemukan kenaikan berat badan optimal selama kehamilan mencapai 35,9% dan bahkan hanya 17,6% yang tidak optimal, [15] sedangkan dalam

pengabmas ini juga menemukan fakta bahwa 93,5% kenaikan optimal dan hanya 6,1% yang tidak optimal.

Sebuah hasil studi di Libanon, menekankan bahwa untuk peningkatan literasi gizi ibu hamil di butuhkan tenaga kesehatan yang profesional sebagai edukator. Ini juga sejalan dengan temuan dalam pengabmas ini bahwa kunjungan rumah dan edukasi idealnya dilakukan oleh ahli gizi atau kesehatan masyarakat yang paham tentang gizi ibu hamil dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Pandangan ini cukup beralasan dalam pelayanan gizi ibu hamil di Posyandu, agar dilakukan konseling gizi ibu hamil [16].

Hal lain yang perlu diperhatikan terkait kenaikan berat badan selama kehamilan adalah hasil studi di Tanzania, dimana ibu hamil yang status kenaikan berat badan selama kehamilan sub optimal ataupun berlebihan dari standar Institute of Medicine adalah sama sama memiliki risiko pada luaran kehamilan berupa berat badan bayi lahir rendah [17]. Pada pengabmas ini, juga dapat dipantau status kenaikan berat badan selama kehamilan melalui kunjungan rumah. Jadi bukan semata mata untuk meningkatkan literasi gizi tetapi juga sekaligus monitoring status kesehatan selama kehamilan melalui kontrol kenaikan berat badan yang sesuai dengan standar sehat.

Kenaikan berat badan selama kehamilan dipengaruhi secara langsung oleh kualitas dan kuantitas asupan gizi makro dan gizi mikro selama kehamilan. Kenaikan asupan dapat disebabkan oleh nafsu makan yang membaik, menu yang disukai [18], daya beli yang cukup, ketersediaan pangan rumah tangga yang optimal [19]. Pada kondisi dimana semua determinan faktor asupan tersebut cukup, tetap dibutuhkan motivasi yang kuat untuk konsumsi makanan yang cukup. Sisi ini hanya dapat dipengaruhi oleh literasi gizi. Itulah sebabnya maka konseling dan kunjungan rumah tetap dibutuhkan pada ibu hamil agar semua potensi sumberdaya termasuk determinan faktor pendukung luaran kehamilan optimal dapat diwujudkan. Fakta ini juga dilaporkan dalam studi oleh [20].

Dewasa ini Posyandu sebagai wahana pelayanan kesehatan dasar pada ibu dan anak di Indonesia pada umumnya adalah dipandang sebagai sosial kapital yang patut dikembangkan. Posyandu dewasa ini harus terintegrasi dengan kemajuan layanan berbasis teknologi, khususnya layanan edukasi ibu hamil [11]. Sehingga pengabmas dimasa yang akan datang tidak hanya substansi edukasi, tetapi juga basis teknologi informasi berbasis aplikasi baik untuk diterapkan [3].

Generalisasi dari serangkaian hasil pengabdian masyarakat dengan tema peningkatan literasi melalui edukasi gizi ibu hamil di Posyandu dan Kunjungan rumah, yang telah dilakukan dengan kunjungan layanan satu kali di Posyandu setiap bulan, ditambah kunjungan rumah setiap bulan selama 4 bulan. Hasilnya telah mampu meningkatkan literasi gizi menjadi optimal dan kenaikan berat badan selama kehamilan yang juga adekuat.

Pengabdian masyarakat untuk peningkatan literasi gizi hamil di Posyandu dan melalui kunjungan rumah memiliki beberapa keterbatasan, seperti aksesibilitas informasi yang tidak merata, variasi tingkat pendidikan ibu hamil, serta sikap dan budaya yang berbeda-beda yang dapat mempengaruhi penerimaan edukasi. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian melakukan pengembangan materi edukasi yang beragam, pelatihan untuk tenaga kesehatan agar dapat menyampaikan informasi dengan jelas, pendekatan yang sensitif terhadap budaya lokal, peningkatan sumber daya di Posyandu, serta pembentukan kelompok dukungan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi ibu hamil. Dengan demikian, efektivitas program dapat ditingkatkan dan manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat Peningkatan Literasi melalui edukasi gizi hamil di Posyandu dan kunjungan rumah terbukti mampu meningkatkan literasi gizi menjadi optimal dan mampu meningkatkan kenaikan berat badan secara adekuat. Pelaksanaan pengabdian dilakukan

dengan tahapan persiapan & pengorganisasian, implementasi (edukasi dan kunjungan rumah), dan evaluasi (menilai capaian luaran status literasi dan kenaikan berat badan selama kehamilan).

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada 1) Direktur Politeknik Kesehatan Makassar yang memberikan bantuan dana dan dukungan administrasi kepada semua pihak yang dilibatkan dalam agenda kegiatan, 2) Direktur CV Kajian Gizi Makassar, yang telah memberikan dukungan fasilitas selama kunjungan rumah di Kelurahan Sudiang Raya Makassar, 3) para mahasiswa prodi profesi dietisien, mahasiswa prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Makassar, yang dilibatkan dalam kegiatan kunjungan rumah untuk proses edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Velpini B, Vaccaro G, Vettori V, Lorini C, Bonaccorsi G. What is the impact of nutrition literacy interventions on children's food habits and nutrition security? A scoping review of the literature. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7):3839. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Sirajuddin, Sirajuddin S, Razak A, Ansariadi, Thaha RM, Sudargo T. The intervention of maternal nutrition literacy has the potential to prevent childhood stunting: Randomized control trials. *J Public health Res*. 2021;10(2):jphr-2021. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Taylor MK, Sullivan DK, Ellerbeck EF, Gajewski BJ, Gibbs HD. Nutrition literacy predicts adherence to healthy/unhealthy diet patterns in adults with a nutrition-related chronic condition. *Public Health Nutr*. 2019;22(12):2157–69. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Velardo S. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *J Nutr Educ Behav*. 2015;47(4):385–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Mezen MK, Lemlem GA, Biru YB. The Effect of Gestational Weight Gain on Low Birth Weight, Case-Control Study in Northeast Amhara Regional State, Ethiopia,

2019. *Int J Child Heal Nutr*. 2022;11(3):171–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Zانardo V, Mazza A, Parotto M, Scambia G, Straface G. Gestational weight gain and fetal growth in underweight women. *Ital J Pediatr*. 2016;42:1–6. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Dörsam AF, Preißl H, Micali N, Lörcher SB, Zipfel S, Giel KE. The impact of maternal eating disorders on dietary intake and eating patterns during pregnancy: a systematic review. *Nutrients*. 2019;11(4):840. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Jenkins PE, Proctor K, Snuggs S. Dietary intake of adults with eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2024; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Mourilhe C, de Moraes CE, da Veiga G, Da Luz FQ, Pompeu A, Nazar BP, et al. An evaluation of binge eating characteristics in individuals with eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Appetite*. 2021;162:105176. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Diallo MA, Mbaye N, Aidara I. Effect of women's literacy on maternal and child health: Evidence from demographic Health Survey data in Senegal. *Int J Health Plann Manage*. 2023;38(3):773–89. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Handebo S, Demie TG, Gessese GT, Woldeamanuel BT, Biratu TD. Effect of women's literacy status on maternal healthcare services utilisation in Ethiopia: a stratified analysis of the 2019 mini Ethiopian Demographic and Health Survey. *BMJ Open*. 2023;13(11):e076869. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Dalfrà MG, Burlina S, Lapolla A. Weight gain during pregnancy: A narrative review on the recent evidences. *Diabetes Res Clin Pract*. 2022;188:109913. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Kirchengast S, Fellner J, Haury J, Kraus M, Stadler A, Schöllau T, et al. The Impact of Higher Than Recommended Gestational Weight Gain on Fetal Growth and Perinatal Risk Factors—The IOM Criteria Reconsidered. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(2):147. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Aoyama T, Li D, Bay JL. Weight gain and nutrition during pregnancy: An analysis of clinical practice guidelines in the Asia-Pacific region. *Nutrients*. 2022;14(6):1288. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Vinturache A, Winn A, Mannion C, Tough S. Women's recall of health care provider counselling on gestational weight gain (GWG): a prospective, population-based study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2019;19:1–11. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Cantor AG, Jungbauer RM, McDonagh M, Blazina I, Marshall NE, Weeks C, et al. Counseling and behavioral interventions for healthy weight and weight gain in pregnancy: evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. *Jama*. 2021;325(20):2094–109. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Yang J, Wang M, Tobias DK, Rich-Edwards JW, Darling AM, Abioye AI, et al. Gestational weight gain during the second and third trimesters and adverse pregnancy outcomes, results from a prospective pregnancy cohort in urban Tanzania. *Reprod Health*. 2022;19(1):140. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Afiah ASN. Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi dan Deteksi Anemia Pada Peserta Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sulamadaha Kota Ternate. *J Pengabdian Meambo*. 2022;1(2):147–51. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Afrianty I, Saputri E, Rosmiati R, Tukatman T, Bangu B, Baeda AG. Edukasi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka. *J Pengabdian Meambo*. 2023;2(1):8–13. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Sámano R, Martínez-Rojano H, Ortiz-Hernández L, Nájera-Medina O, Chico-Barba G, Godínez-Martínez E, et al. Dietary and Nutrient Intake, Eating Habits, and Its Association with Maternal Gestational Weight Gain and Offspring's Birth Weight in Pregnant Adolescents. *Nutrients*. 2022;14(21):4545. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]