

**MENINGKATKAN KUALITAS GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA NYALABUH  
LAOK KECAMATAN PAMEKASAN**

Irmawati<sup>1</sup>, Layla Imroatu Zulaikha<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Islam Madura

Email: [irmawatidewi306@gmail.com](mailto:irmawatidewi306@gmail.com)<sup>1</sup>, [laylaimroatu@uim.ac.id](mailto:laylaimroatu@uim.ac.id)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Pada masa kehamilan, beberapa kebutuhan gizi akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari beberapa menu seimbang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan berupa leaflet kepada ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan memberikan pre test sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di kantor polisi desa Nyalabuh Laok, kecamatan Pamekasan, kab. Pamekasan yang diikuti oleh 12 ibu hamil. Diperoleh hasil penyuluhan. Sebelum penyuluhan diberikan kepada 5 ibu hamil dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan ini terjadi peningkatan menjadi 9 ibu hamil dengan pengetahuan baik. Diharapkan penyuluhan selanjutnya lebih difokuskan pada gizi ibu hamil trimester I, II dan III.

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

**ABSTRACT**

*During pregnancy, some nutritional needs will increase. The important thing that pregnant women must pay attention to is that the food they consume consists of several balanced menus. The aim of this community service is to increase pregnant women's knowledge about pregnancy nutrition. This activity is carried out by providing counseling in the form of leaflets to pregnant women about pregnancy nutrition by providing a pre-test before counseling and a post-test after counseling. This counseling was carried out at the Nyalabuh Laok village police station, Pamekasan sub-district, Keb. Pamekasan which was attended by 12 pregnant women. The results of the counseling were obtained. Before the counseling was given to 5 pregnant women with good knowledge and after this activity there was an increase to 9 pregnant women with good knowledge. It is hoped that the next counseling will focus more on nutrition for pregnant women in the first, second and third trimesters.*

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

**PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah periode penting dalam kehidupan seorang wanita, di mana kebutuhan nutrisi mengalami peningkatan signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu. Asupan gizi yang seimbang dan memadai sangat penting untuk mencegah komplikasi kehamilan dan kelahiran prematur, serta memastikan kelahiran bayi

yang sehat. Namun, pengetahuan tentang gizi selama kehamilan sering kali masih kurang di kalangan ibu hamil, Kurangnya kesadaran tentang pentingnya gizi ibu akan berdampak pada kurangnya upaya yang dilakukan untuk pencegahan stunting, terutama di daerah pedesaan.

Asupan gizi selama kehamilan berpengaruh terhadap penyediaan kebutuhan zat besi, karena adanya peningkatan ekspansi massa sel darah merah yang menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat. Ketika seorang ibu dinyatakan hamil, terjadi penambahan volume cairan tubuh atau plasma darah, namun peningkatan ini tidak sebanding dengan penambahan massa sel darah merah, sehingga terjadi pengenceran darah. Akibatnya kadar hemoglobin menurun yang dapat menyebabkan anemia pada masa kehamilan.

Asupan makanan selama kehamilan berbeda dari sebelum hamil, karena ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan nutrisi tambahan untuk dirinya dan janin. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, ibu hamil memerlukan tambahan 300 kalori per hari. Selain itu, diperlukan penambahan 20 gram protein, 10 gram lemak, dan 40 gram karbohidrat per hari, serta mikronutrien lain yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan janin. Perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu selama kehamilan. Jika ibu hamil memiliki status kesehatan dan gizi yang baik, maka kesehatan ibu dan janin akan optimal. Sebaliknya, jika ibu mengalami kekurangan gizi atau menderita anemia, risiko janin lahir mati atau bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) meningkat.

Gizi menjadi prioritas utama karena merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi anak berperan besar dalam menentukan kesehatan, kecerdasan, daya tahan tubuh, serta produktivitas mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pasokan gizi yang memadai merupakan faktor krusial yang memengaruhi kehamilan. Wanita yang hamil pada usia muda atau dengan jarak kehamilan yang terlalu dekat memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan cadangan gizi. Kekurangan gizi selama kehamilan bisa terjadi apabila pola makan ibu hamil tidak menyediakan nutrisi yang cukup dan tidak memenuhi kebutuhan tubuhnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kekurangan gizi selama hamil antara lain mual dan muntah, infeksi kronis atau depresi, serta penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi, sehingga asupan gizi dan kalori menjadi tidak mencukupi.

Adaptasi fisiologis selama kehamilan sebagian besar membantu melindungi janin dari kekurangan nutrisi dalam diet ibu. Namun, meskipun ada perlindungan tersebut, kekurangan nutrisi tetap dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan janin serta bayi dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, salah satu aspek penting dalam pemantauan kesehatan ibu selama kehamilan adalah memperhatikan asupan gizi dan pengendalian berat badan secara tepat dan berkelanjutan. Mengingat pentingnya hal tersebut, ibu hamil perlu diberikan edukasi yang menyeluruh mengenai gizi yang seimbang, agar dapat menjaga kesehatan dirinya dan mendukung pertumbuhan optimal janin.

Penyuluhan tentang gizi kehamilan menjadi salah satu upaya strategis untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan nutrisi yang tepat. Kegiatan ini dapat membantu ibu hamil dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait pilihan makanan selama masa kehamilan, masalah-masalah gizi yang rentan terjadi pada ibu hamil [9]. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada penyuluhan gizi

kehamilan dengan metode pre-test dan post-test, guna mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan.

Meskipun ilmu pengetahuan dan teknologi tentang gizi berkembang sangat pesat, namun dalam faktanya dilapangan ibu hamil di masyarakat masih kurang kreatif dalam memperkaya pola makannya selama hamil. Kepatuhan terhadap Undang-Undang Gizi Ibu Hamil memerlukan informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan profesional. Diharapkan para ibu dapat berkolaborasi dalam intervensi gizi yang diberikan pada ibu hamil. Mengingat manfaat pola makan ibu hamil, sebaiknya ibu hamil memprioritaskan nutrisi yang tepat. Mengenai pelayanan gizi ibu hamil perlu informasi yang lebih detail bagi ibu hamil. Dukungan berupa Pemberian pengetahuan gizi yang tepat dapat membantu seseorang belajar menyimpan, mengelola, dan mempelajarinya.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Nyelabuh Laok, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, dengan melibatkan delapan ibu hamil sebagai peserta. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan oleh fasilitator mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan, anemia, serta kaitan antara nutrisi dan kejadian anemia pada ibu hamil.

Temuan ini menegaskan pentingnya penyuluhan gizi yang berkelanjutan dan disesuaikan dengan tahap kehamilan, agar ibu hamil dapat mengoptimalkan asupan gizi di setiap trimester kehamilan.

## METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu

1. Penyuluhan tentang pentingnya nutrisi pada ibu yang sedang hamil secara luring (tatap muka) di polindes desa Nyelabuh Laok.
  - Waktu: Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2024, dengan durasi 50 Menit
  - Tempat: Polindes Desa Nyelabuh Laok, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan.
  - Sasaran: 12 ibu hamil yang merupakan anggota masyarakat setempat.
  - Deskripsi Kegiatan: Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi mengenai pentingnya asupan nutrisi selama kehamilan, termasuk jenis makanan yang dianjurkan dan bagaimana mengatur pola makan yang seimbang. Materi ini disampaikan secara interaktif dengan menggunakan alat bantu visual seperti poster dan leaflet.
2. Simulasi tentang menu sehat selama kehamilan
  - a. Jenis-Jenis Makanan: Simulasi ini mencakup penjelasan dan contoh menu sehat untuk setiap trimester kehamilan, seperti:
    - Trimester Pertama: Konsumsi makanan tinggi folat seperti sayuran hijau (bayam, brokoli), kacang-kacangan, dan buah-buahan (jeruk, pisang) untuk mendukung perkembangan awal janin.
    - Trimester Kedua: Fokus pada makanan kaya protein dan kalsium seperti daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu (susu, yogurt), serta sumber zat besi seperti daging merah dan sayuran hijau.

- Trimester Ketiga: Penambahan makanan tinggi kalori dan nutrisi seperti biji-bijian, buah-buahan kering, dan makanan yang kaya akan omega-3 seperti ikan salmon. Juga penting untuk mengonsumsi makanan yang mudah dicerna dan mengandung vitamin serta mineral penting untuk persiapan persalinan.

Deskripsi Kegiatan: Simulasi dilakukan dengan menunjukkan contoh makanan yang bisa dipilih serta menyarankan cara-cara mengolah makanan agar tetap sehat dan bergizi. Peserta juga diajarkan cara membuat menu harian yang seimbang berdasarkan kebutuhan nutrisi pada masing-masing trimester.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan ibu hamil merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini dalam jangka panjang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu serta bayi yang masih relatif tinggi di Indonesia. Ibu hamil termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, usia dan kondisi biologis, serta faktor lingkungan.

Penyuluhan mengenai pentingnya nutrisi bagi ibu hamil yang dilaksanakan secara luring (tatap muka) di polindes edukasi Desa Nyelabuh Laok diikuti oleh 12 ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta mengenai nutrisi selama kehamilan. Dari hasil pre-test, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pemahaman yang terbatas tentang kebutuhan nutrisi yang tepat selama kehamilan, dengan hanya 30% peserta yang memiliki pengetahuan cukup.

Setelah pre-test, penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi tentang pentingnya nutrisi pada setiap trimester kehamilan, jenis-jenis makanan yang dianjurkan, serta cara mengatur pola makan yang seimbang. Materi ini disampaikan secara interaktif dengan menggunakan alat bantu visual, seperti poster dan leaflet, yang memudahkan ibu hamil dalam memahami informasi yang diberikan.

Pada akhir penyuluhan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebanyak 40% ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman yang baik tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan, sedangkan 20% lainnya menunjukkan peningkatan yang cukup. Tidak ada peserta yang mengalami penurunan dalam hasil tes.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan nutrisi selama masa kehamilan. Berbagai penelitian juga mengindikasikan bahwa tingkat pendidikan terakhir ibu merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting pada anak. Penyuluhan secara tatap muka memungkinkan interaksi langsung antara pemateri dan peserta, sehingga peserta dapat lebih aktif bertanya dan mendapatkan penjelasan yang lebih mendetail. Hal ini berkontribusi pada efektivitas penyampaian materi.

***Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden sebelum pre-test tentang Peningkatan Kualitas Pada Ibu Selama Kehamilan***

| Pengetahuan | Jumlah responden | %    |
|-------------|------------------|------|
| Baik        | –                | –    |
| Cukup       | 4                | 30   |
| Kurang      | 8                | 70   |
| Jumlah      | 12               | 100% |

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden sesudah pre-test tentang Peningkatan Kualitas Pada Ibu Selama Kehamilan**

| Pengetahuan | Jumlah responden | %    |
|-------------|------------------|------|
| Baik        | 5                | 40   |
| Cukup       | 2                | 20   |
| Kurang      | 5                | 40   |
| Jumlah      | 12               | 100% |

Namun, masih terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan penyuluhan, seperti keterbatasan waktu dan kebutuhan akan materi yang lebih spesifik, terutama terkait dengan nutrisi pada trimester tertentu. Oleh karena itu, penyuluhan di masa mendatang disarankan untuk lebih fokus pada kebutuhan nutrisi berdasarkan tahap kehamilan masing-masing ibu, serta memberikan lebih banyak waktu untuk diskusi dan tanya jawab.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini telah memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan ibu hamil di Desa Nyelabuh Laok dan diharapkan dapat terus dilaksanakan secara berkala untuk memastikan ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai tentang nutrisi selama kehamilan.



**Gambar 1 & 2. Dokumentasi Kegiatan****KESIMPULAN**

Penyuluhan mengenai gizi kehamilan yang dilakukan di Desa Nyelabuh Laok, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan nutrisi selama kehamilan. Sebelum penyuluhan, hanya sebagian kecil peserta yang memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi kehamilan. Namun, setelah penyuluhan dilakukan, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi yang seimbang selama kehamilan. Keberhasilan ini menekankan pentingnya penyuluhan berkelanjutan yang lebih terfokus pada kebutuhan gizi pada setiap trimester kehamilan, sehingga ibu hamil dapat mengoptimalkan asupan nutrisi sesuai dengan perkembangan janin.

**DAFTAR PUSTAKA**

- A. Sutriawan and M. A. Syafruddin, "Gizi Dan Aktifitas Fisik Ibu Hamil : Studi Literatur Nutrition And Physical Activity Of Pregnant Women : Literature Study," vol. 4, pp. 521–531, 2024.
- A. Nurhidayati and E. Hapsari, "HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KADAR Hb PADA IBU HAMIL DI BPS SURATINI SUWARNO SURAKARTA," *KesMaDaSka*, pp. 22–27, 2014.
- I. G. Pratiwi and Y. F. Hamidiyanti, "Gizi dalam Kehamilan : Studi Literatur," *J. Gizi Prima (Prime Nutr. Journal)*, vol. 5, no. 1, p. 20, 2020, doi: 10.32807/jgp.v5i1.171.
- A. Rahadiyanti, "Pemberdayaan Ibu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Generasi Lebih Baik," *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdaya Masyarakat)*, vol. 6, no. 1, p. 139, 2022, doi: 10.30595/jppm.v6i1.7558.
- L. Mamuroh, S. Sukmawati, and R. Widiasih, "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 15, no. 1, p. 66, 2019, doi: 10.26630/jkep.v15i1.1544.
- N. Nasriyah and S. Ediyono, "Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 1, pp. 161–170, 2023, doi: 10.26751/jikk.v14i1.1627.
- E. Retnaningtyas *et al.*, "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil," *ADI Pengabdian Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 19–24, 2022.
- D. Handayani, E. Fauzia, and A. Nurjanah, "Penanganan Gizi Buruk kepada Ibu Hamil," *J. Forum Kesehat. Media Publ. Kesehat. Ilm.*, vol. 11, no. 2, pp. 75–85, 2022, doi: 10.52263/jfk.v11i2.232.
- A. Ernawati, "Masalah Gizi Pada Ibu Hamil," *J. Litbang Media Inf. Penelitian, Pengemb. dan IPTEK*, vol. 13, no. 1, pp. 60–69, 2017, doi: 10.33658/jl.v13i1.93.
- K. Sawah *et al.*, "Edukasi Peningkatan Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampung," vol. 2, no. 1, 2024.
- R. Sabriana, R. Riyandani, and R. Rosmiaty, "Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia," *Abdimas Polsaka*, vol. 1, no. 1, pp. 7–11, 2022, doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.4.

- I. Nurvembrianti, I. Purnamasari, and A. Sundari, “Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi,” *J. Inov. Terap. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 50–55, 2021.
- R. P. Naulia, H. Hendrawati, and L. Saudi, “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 02, pp. 95–101, 2021, doi: 10.33221/jikm.v10i02.903.