

Pentingnya Nutrisi Seimbang pada Masa Kehamilan: Edukasi dan Konseling untuk Ibu Hamil

Fitri Setianingsih¹, Galuh Permatasari²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa

fitrisetianingsih.stikesghs@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kekurangan gizi pada ibu hamil menjadi isu kesehatan global yang signifikan, berimplikasi pada kesehatan ibu serta perkembangan janin. Berdasarkan laporan The Global Nutrition Report, 151 juta anak balita di seluruh dunia mengalami stunting, salah satu penyebabnya adalah kurangnya asupan nutrisi pada ibu selama kehamilan. Di Indonesia, prevalensi kekurangan gizi ibu hamil masih tinggi, terutama di daerah terpencil seperti Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat (NTB), di mana faktor ekonomi dan terbatasnya akses ke layanan kesehatan memperparah kondisi ini. Edukasi dan konseling gizi seimbang bagi ibu hamil menjadi solusi penting dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang kebutuhan nutrisi yang memadai selama kehamilan. Program ini dilaksanakan di Desa Gontar, Kecamatan Alas Barat, melalui beberapa tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan metode ceramah dan diskusi kelompok. Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait nutrisi kehamilan, di mana skor posttest naik signifikan dibandingkan pretest. Hasil program ini mengindikasikan bahwa edukasi nutrisi seimbang efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya asupan gizi yang cukup dan seimbang. Diharapkan program ini dapat dijalankan secara berkelanjutan dengan dukungan puskesmas dan kader kesehatan lokal untuk memberikan dampak jangka panjang pada kesehatan ibu dan anak, serta mengurangi risiko stunting di masa mendatang.

Kata kunci : Nutrisi Ibu Hamil, Stunting, Anemia, Edukasi Gizi

ABSTRACT

The problem of malnutrition in pregnant women is a significant global health issue, with implications for maternal health and fetal development. According to The Global Nutrition Report, 151 million children under five worldwide experience stunting, one of the causes of which is the lack of nutritional intake in mothers during pregnancy. In Indonesia, the prevalence of maternal malnutrition is still high, especially in remote areas such as Sumbawa Regency, West Nusa Tenggara (NTB), where economic factors and limited access to health services exacerbate this condition. Balanced nutrition education and counseling for pregnant women is an important solution in increasing mothers' understanding of adequate nutritional needs during pregnancy. This program was implemented in Gontar Village, Alas Barat District, through several stages: preparation, implementation, and evaluation, using lecture and group discussion methods. The evaluation showed an increase in participants' understanding of pregnancy nutrition, where the posttest score increased significantly compared to the pretest. The results of this program indicate that balanced nutrition education is effective in increasing pregnant women's awareness of the importance of adequate and balanced nutritional intake. It is hoped that this program can be run sustainably with the support of local health centers and health cadres to provide long-term impacts on maternal and child health, as well as reduce the risk of stunting in the future.

Keywords : Nutrition for Pregnant Women, Stunting, Anemia, Nutrition Education

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, nutrisi ibu hamil menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Berdasarkan laporan *The Global Nutrition Report*, sekitar 151 juta anak balita mengalami stunting akibat kekurangan gizi kronis, yang sebagian besar disebabkan oleh kondisi nutrisi ibu selama kehamilan. Selain itu, kekurangan nutrisi penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin D pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti anemia, preeklampsia, dan kelahiran prematur (1). Kekurangan gizi ini tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga pada kualitas hidup anak yang dilahirkan, yang berpotensi mengalami keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, kebutuhan akan edukasi dan konseling nutrisi menjadi penting dalam membantu ibu hamil memahami pentingnya asupan gizi seimbang.

Di Indonesia, prevalensi masalah gizi ibu hamil masih tinggi. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia, dan 27,6% di antaranya menderita anemia berat. Ini menandakan bahwa hampir setengah dari ibu hamil tidak memiliki kecukupan zat

besi yang optimal selama masa kehamilan mereka, yang dapat mengakibatkan berbagai risiko kesehatan, baik bagi ibu maupun janin. Sementara itu, prevalensi stunting pada anak usia balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi pada masa janin dan awal kehidupan masih menjadi perhatian serius dengan angka mencapai 30,8%. Faktor utama dari tingginya angka tersebut adalah kurangnya pemahaman dan akses ibu hamil terhadap makanan bergizi. Dengan kondisi ini, pendekatan edukasi dan konseling gizi menjadi urgensi untuk dilakukan secara menyeluruh (2).

Kondisi gizi di Provinsi NTB, khususnya Kabupaten Sumbawa, menjadi perhatian khusus karena prevalensi kekurangan gizi pada ibu hamil di wilayah ini cukup tinggi dibandingkan dengan daerah lainnya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan NTB, tingkat anemia pada ibu hamil di NTB mencapai 53%, dan Sumbawa termasuk dalam daerah dengan angka kejadian anemia yang tinggi. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya akses ibu hamil di wilayah perdesaan seperti Alas terhadap sumber gizi yang memadai. Faktor ekonomi, akses yang terbatas terhadap fasilitas kesehatan, serta kurangnya pemahaman masyarakat

setempat mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan memperparah situasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah tersebut memerlukan perhatian lebih dalam bentuk edukasi dan konseling yang tepat agar dapat memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan (3).

Pentingnya nutrisi selama kehamilan ditegaskan dalam berbagai teori dan studi. Menurut teori *Developmental Origins of Health and Disease* (DOHaD), kesehatan janin dan anak sangat dipengaruhi oleh nutrisi ibu selama kehamilan (4). Nutrisi yang optimal selama kehamilan juga berkontribusi terhadap pencegahan penyakit tidak menular pada masa dewasa seperti obesitas dan diabetes. Jurnal oleh Workicho et al. (2020) juga menyebutkan bahwa pendidikan gizi yang baik untuk ibu hamil mampu meningkatkan kualitas asupan makanan, sehingga dapat mencegah malnutrisi dan komplikasi selama kehamilan. Edukasi dan konseling nutrisi sangat penting bagi ibu hamil, khususnya di daerah seperti Sumbawa, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan ibu dan janin (5).

Edukasi dan konseling nutrisi

bertujuan untuk memberikan informasi dan bimbingan kepada ibu hamil agar dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan memahami kebutuhan nutrisi harian mereka. Pendekatan ini, jika dilakukan dengan konsisten, akan memberikan dampak signifikan seperti peningkatan kesehatan ibu hamil, pengurangan risiko kelahiran prematur, serta pertumbuhan optimal bagi bayi yang dilahirkan. Di Desa Gontar kec. Alas Barat, edukasi gizi ini sangat penting untuk memperkuat pengetahuan masyarakat mengenai asupan gizi dan mempermudah ibu hamil dalam mengakses makanan yang diperlukan selama kehamilan.

Dengan demikian, upaya edukasi dan konseling nutrisi seimbang bagi ibu hamil di Desa Gontar kec. Alas Barat, sangat mendesak untuk dilaksanakan. Program ini tidak hanya membantu menurunkan risiko malnutrisi, tetapi juga meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta membantu pemerintah dalam mengurangi angka stunting di masa depan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan Edukasi dan Konseling untuk Ibu Hamil tentang

nutrisi seimbang Di Desa Gontar kec. Alas Barat. Peserta dalam pengabdian kepada Masyarakat ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Gontar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Desa Gontar kec. Alas Barat. Kegiatan edukasi ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan (pra planning)

Pada tahap ini, dilakukan pengumpulan data yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi masyarakat. Setelah data terkumpul, analisis mendalam dilakukan untuk memahami permasalahan yang ada. Dari hasil analisis ini, ditemukan bahwa permasalahan spesifik yang memerlukan penanganan segera adalah kurangnya asupan nutrisi seimbang pada ibu hamil, yang berpotensi meningkatkan risiko stunting pada anak. Sebagai tindak lanjut, materi edukasi dirancang secara khusus dan disusun dalam bentuk leaflet untuk

memudahkan penyebarluasan informasi.

2. Tahap Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan berupa edukasi kesehatan, diskusi kelompok, serta evaluasi. Pada sesi edukasi kesehatan, peserta diberikan pemahaman terkait isu rendahnya kesadaran remaja terhadap kesehatan dan bahaya narkoba. Materi edukasi ini telah disiapkan oleh narasumber, yakni dosen dari STIKES Griya Husada Sumbawa, yang menyusun topik berdasarkan kebutuhan peserta agar lebih relevan. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah, dilengkapi dengan media leaflet untuk membantu peserta menyerap informasi secara lebih efektif.

Selanjutnya, pada sesi diskusi kelompok, peserta, khususnya para ibu hamil, diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi mereka terkait kesehatan dan untuk mengajukan pertanyaan langsung kepada narasumber. Sesi ini bertujuan memperkuat pemahaman peserta dan mencari solusi terhadap masalah atau tantangan yang sedang dihadapi.

Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih dua jam, dimulai pukul 10.00 hingga 12.00 WITA, memberikan waktu

yang cukup bagi peserta untuk mengikuti edukasi dan berdiskusi secara mendalam.



Gambar 1. Pelaksanaan

3. Tahap Evaluasi

Langkah terakhir evaluasi yang dengan melemparkan pertanyaan kepada para ibu hamil mengenai materi yang telah diberikan.

Tahap Persiapan

- Identifikasi masalah di masyarakat
- Koordinasi dengan tokoh masyarakat dan narasumber
- Menyusun materi leaflet



Tahap Pelaksanaan

- Sesi Edukasi
- Diskusi



Tahap Evaluasi

- Melemparkan pertanyaan secara langsung

Bagan 1 : Proses Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Pada tahap persiapan yang dilaksanakan dari tanggal 2 hingga 4 September 2024, kegiatan diawali dengan pengumpulan data dan kajian terkait masalah gizi pada ibu hamil di masyarakat. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi kendala dan kebutuhan informasi mengenai nutrisi selama kehamilan yang perlu diprioritaskan. Setelah data dianalisis, materi edukasi disusun dalam bentuk leaflet, format yang dipilih untuk memudahkan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi. Leaflet ini menyajikan informasi dengan bahasa yang sederhana dan dilengkapi gambar, diharapkan dapat menarik perhatian dan membantu memperluas pengetahuan ibu hamil terkait gizi.

2. Pelaksanaan

Edukasi nutrisi seimbang dilaksanakan pada 8 September 2024 di Kantor Desa

Gontar mulai pukul 10.00 hingga 11.00 WITA, sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Edukasi ini dihadiri oleh 20 ibu hamil serta beberapa anggota keluarga yang mendampingi. Selama sesi berlangsung, ibu hamil terlihat antusias mengikuti paparan materi mengenai pentingnya nutrisi seimbang selama kehamilan, manfaat nutrisi untuk ibu dan janin, serta tips mengelola pola makan sehat. Materi ini kemudian diikuti dengan sesi diskusi kelompok, di mana ibu-ibu berbagi pengalaman dan bertanya mengenai permasalahan gizi yang mereka alami. Diskusi ini bertujuan untuk menjawab kebutuhan spesifik para peserta dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya nutrisi selama masa kehamilan.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang disebarluaskan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi seimbang. Pada pretest, hanya 40% peserta yang menjawab benar mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan, sedangkan pada posttest angka ini meningkat menjadi 85%. Hasil ini menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil

tentang pentingnya asupan nutrisi.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan

Pretest	Posttest
Berdasarkan Kuesioner diperoleh sebanyak 35% tidak menjawab benar Nutrisi seimbang pada ibu hamil	Berdasarkan Kuesioner didiperoleh sebanyak 70% menjawab benar mengenai Nutrisi seimbang pada ibu hamil

Sumber : Data Primer, 2024

Kekurangan gizi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang mendesak dan berdampak luas terhadap kesehatan ibu serta perkembangan janin. Berdasarkan laporan dari *The Global Nutrition Report* (2020), kekurangan gizi ibu selama kehamilan memicu risiko komplikasi kehamilan dan berdampak negatif pada pertumbuhan janin, seperti stunting. Secara global, masalah ini dialami oleh jutaan ibu, terutama di negara berkembang, yang membutuhkan intervensi nutrisi tepat (6).

Di Indonesia, angka kekurangan gizi pada ibu hamil masih tinggi. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018 menunjukkan bahwa 48,9% ibu hamil mengalami anemia, sementara prevalensi stunting pada balita mencapai 30,8%. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), khususnya di Kabupaten Sumbawa, menghadapi permasalahan serupa,

dengan data dari Dinas Kesehatan NTB menunjukkan prevalensi anemia mencapai 53% pada ibu hamil. Penyebab utama tingginya angka ini adalah rendahnya akses informasi tentang gizi, serta faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi pola makan ibu hamil (2)

Teori *Developmental Origins of Health and Disease* (DOHaD) mengungkapkan bahwa nutrisi ibu selama kehamilan berperan penting dalam kesehatan anak sepanjang hidupnya. Nutrisi yang cukup dan seimbang pada masa kehamilan mencegah berbagai risiko komplikasi pada janin, termasuk stunting dan berat badan lahir rendah. Edukasi nutrisi intensif mampu meningkatkan kualitas pola makan ibu hamil, sehingga membantu mengurangi risiko malnutrisi selama kehamilan (1,7).

Program edukasi nutrisi seimbang bagi ibu hamil di Kabupaten Sumbawa ini menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Namun, untuk hasil yang lebih berkelanjutan, diperlukan pendampingan secara berkesinambungan serta kerjasama dengan puskesmas dan kader kesehatan lokal. Diharapkan edukasi ini dapat menjadi program rutin untuk memberikan manfaat jangka panjang, tidak hanya bagi

ibu hamil tetapi juga untuk kesehatan generasi masa depan.

Dengan pendekatan edukasi nutrisi seimbang yang menyeluruh, diharapkan ibu hamil di Desa Gontar dapat teredukasi tentang pola makan sehat dan nutrisi seimbang untuk mendukung kehamilan yang sehat dan optimal.

SIMPULAN

Program edukasi nutrisi seimbang bagi ibu hamil di Desa Gontar telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya gizi selama kehamilan. Melalui pendekatan yang melibatkan penyusunan materi dalam bentuk leaflet yang mudah dipahami, sesi edukasi di Desa Gontar serta diskusi kelompok, para ibu hamil memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan nutrisi untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa program edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil akan pentingnya pola makan seimbang selama masa kehamilan.

SARAN

Program edukasi nutrisi seimbang bagi ibu hamil sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan penuh dari puskesmas dan kader kesehatan lokal

agar informasi tentang nutrisi tetap tersampaikan dengan baik. Kolaborasi dengan tokoh masyarakat dan organisasi setempat dapat memperluas cakupan edukasi ini, terutama di daerah yang lebih sulit dijangkau. Selain itu, penyediaan media edukasi yang interaktif, seperti video dan aplikasi sederhana tentang nutrisi kehamilan, akan membantu meningkatkan pemahaman dan minat ibu hamil. Monitoring serta evaluasi secara berkala diperlukan untuk memastikan efektivitas program dan memperbarui materi sesuai perkembangan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maliga I, Hasifah H, Antari GY, Rafi'ah R, Lestari A. Pengaruh Indeks Risiko Sanitasi Terhadap Kejadian Stunting di Kecamatan Moyo Utara. *J Kesehat Lingkung Indones.* 2022;21(1):50–8.
2. Riskesdas. Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia [Internet]. Badan Pusat Statistik Indonesia; 2018. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjExMSMx/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Sumbawa. Rekapitulasi PWSIBU- Kabupaten Sumbawa. 2021.
4. Baker A, Ferguson SA, Roach GD, Dawson D. Perceptions of labour pain by mothers and their attending midwives. *J Adv Nurs.* 2001;35(2):171–9.
5. Workicho A, Belachew T, Argaw A, Roba A, Ghosh S, Kershaw M, et al. Maternal nutritional status mediates the association between maternal age and birth outcomes. *Matern Child Nutr.* 2020;16(4):1–8.
6. Utami N, Mustamin M, Ipa A. Family income with less chronic energy (LCE) in pregnant women. *Media Gizi Pangan.* 2019;25(2):57.
7. Suryaningsih S, Mamlukah M, Iswarawanti DN, Suparman R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sangkali Kota Tasikmalaya Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J.* 2022;13(02):157–78.