

Original Article

Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Praktik Mandiri

Balanced Nutrition Education For Pregnant Women At The Independent Practice

Dwi ris Hasanah¹, Nurdiana Manurung¹, Rizky Andriani Bakara¹, Emelia Apriani Tampubolon¹, Tifani Hadi Tri Wahyuni^{2*}, Marta Imelda Br Sianturi², Ristiani², Yumiati Mbang Kahi²

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo Medan, Sumatera Utara, Indonesia

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia Medan, Sumatera Utara, Indonesia

* Corresponding Email: tifanihaditriwahyuni01@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional problems among pregnant women remain a major public health concern in Indonesia, particularly related to anemia, low birth weight (LBW), and stunting. One of the main contributing factors is the lack of knowledge among pregnant women about the importance of consuming a balanced diet during pregnancy.

This community service activity aimed to increase pregnant women's knowledge regarding balanced nutrition through a participatory, direct educational approach. The activity was conducted in May 2025 at the Independent Midwife Practice of Deby Cyntia Yun, Medan City, involving 30 pregnant women from various trimesters.

The methods used included interactive lectures, group discussions, practical menu planning simulations, and evaluations through pre- and post-tests. The results showed an increase in knowledge scores from an average of 63% to 83%, indicating a 20% improvement. Participants responded very positively, with 93% reporting increased confidence in choosing healthy foods and 100% expressing interest in participating in similar future activities. The clinic partner also welcomed the program and suggested its regular implementation.

This activity demonstrates that a communicative, contextual, and practical educational approach to balanced nutrition is effective in enhancing pregnant women's understanding. It is hoped that similar programs can be replicated in other healthcare facilities and contribute to stunting prevention and the improvement of maternal and child health quality in the community.

Keywords: nutrition education, pregnant women, balanced diet, community service, stunting

ABSTRAK

Masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama terkait anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), dan stunting. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi gizi seimbang selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prinsip gizi seimbang melalui edukasi langsung berbasis partisipatif.

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Praktik Mandiri Bidan Deby Cyntia Yun, Kota Medan, dengan melibatkan 30 ibu hamil dari berbagai trimester kehamilan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi penyusunan menu harian, serta evaluasi pre-test dan post-test.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 63% menjadi 83%, atau terjadi peningkatan sebesar 20%. Peserta juga memberikan umpan balik yang sangat positif, dengan 93% merasa lebih percaya diri memilih makanan sehat dan 100% menyatakan bersedia mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang. Mitra klinik menyambut baik kegiatan ini dan berharap dapat dilanjutkan

secara rutin.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi seimbang yang komunikatif, kontekstual, dan aplikatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Diharapkan kegiatan ini dapat direplikasi di fasilitas kesehatan lain dan menjadi bagian dari upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di masyarakat.

Kata kunci: edukasi gizi, ibu hamil, gizi seimbang, pengabdian masyarakat, stunting

Submit: May 26, 2025 | **Accepted:** July 30, 2025 | **Online:** July 30, 2025

Citation: tifani, T. H. T. W., Dwi ris Hasanah, Nurdiana Manurung, Bakara, R. A., Emelia Apriani Tampubolon, Br Sianturi, M. I., Ristiani, R., & Kahi, Y. M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Praktik Mandiri: Balanced Nutrition Education For Pregnant Women At The Independent Practice. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 4(2), 229–236. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.108>

Pendahuluan

Masa kehamilan merupakan periode penting dan krusial dalam siklus kehidupan seorang wanita. Pada fase ini, terjadi peningkatan kebutuhan gizi yang signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, menjaga kesehatan ibu, serta mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan dan menyusui. Kebutuhan energi dan zat gizi seperti protein, zat besi, asam folat, kalsium, serta berbagai vitamin dan mineral meningkat seiring perkembangan kehamilan. Namun, kenyataannya masih banyak ibu hamil di Indonesia yang belum memahami pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kehamilan seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, hingga stunting pada anak. Salah satu penyebab utama dari permasalahan ini adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan bergizi dan prinsip gizi seimbang. Studi yang dilakukan oleh Apriliyanti et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi secara langsung

dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi makanan pada ibu hamil secara signifikan.

Prinsip gizi seimbang sebagaimana tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI (2014) meliputi konsumsi makanan beragam, membiasakan hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan status gizi. Penerapan prinsip-prinsip ini sangat penting khususnya bagi kelompok rentan seperti ibu hamil, untuk mencegah gangguan kesehatan akibat kekurangan maupun kelebihan gizi.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang memiliki akses langsung terhadap ibu hamil dalam pelayanan antenatal. Dengan keterbatasan waktu dan sumber daya yang dimiliki tenaga kesehatan di layanan primer, kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan dosen dan institusi pendidikan tinggi dapat menjadi upaya kolaboratif yang strategis dalam memberikan edukasi kesehatan secara lebih intensif dan komprehensif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai

pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan. Melalui pendekatan edukatif partisipatif, diharapkan peserta tidak hanya memahami teori gizi, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menyusun menu makanan harian yang bergizi, terjangkau, dan sesuai dengan kebutuhan trimester kehamilan masing-masing. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi edukatif yang aplikatif dan replikatif untuk mendukung upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pre-experimental one group pre-test and post-test untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Praktik Mandiri Bidan Deby Cyntia Yun, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan. Partisipan berjumlah 30 ibu hamil dari berbagai trimester kehamilan yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi (bersedia mengikuti kegiatan secara penuh, mampu membaca dan menulis, dan berada pada usia kehamilan trimester I hingga III) dan eksklusi (ibu hamil dengan komplikasi medis berat atau kondisi kesehatan yang membatasi partisipasi aktif dalam kegiatan).

Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil mengenai prinsip gizi seimbang adalah

lembar soal pilihan ganda sebanyak 15 nomor. Lembar ini digunakan pada saat pre-test dan post-test. Selain itu, digunakan juga lembar observasi keaktifan partisipan dan lembar refleksi akhir untuk menangkap kesan, pesan, dan pemahaman peserta secara kualitatif.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi dengan menggunakan pre-test dan post-test. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu bergizi dengan dukungan media edukatif seperti leaflet dan poster. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, serta perubahan persentase sebagai indikator peningkatan pemahaman.

Persetujuan Etik

Kegiatan ini memperoleh izin dan persetujuan dari mitra pelaksana, yaitu Praktik Mandiri Bidan (PMB) Deby Cyntia Yun. Seluruh partisipan memberikan persetujuan secara tertulis untuk berpartisipasi dalam kegiatan. Kerahasiaan identitas dijaga dan data yang dikumpulkan digunakan hanya untuk keperluan evaluasi program edukasi.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "*Edukasi Gizi Seimbang pada Ibu Hamil*" telah berhasil dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Deby Cyntia Yun, Medan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang ibu hamil dari berbagai

trimester kehamilan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama ±4 jam dan mencakup rangkaian acara mulai dari registrasi, pre-test, ceramah interaktif,

simulasi penyusunan menu gizi seimbang, post-test, hingga sesi refleksi dan penutupan (**Tabel 1**).

Tabel 1. Dsistribusi Frekuensi Data Demografi Responden

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia	< 20 tahun	4	13,3%
		20-30 tahun	18	60,0%
		> 30 tahun	8	26,7%
2	Tingkat Pendidikan	SD	2	6,7%
		SMP	5	16,7%
		SMA	17	56,7%
		Perguruan Tinggi	6	20,0%
3	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	20	66,7%
		Pegawai swasta	6	20,0%
		Wiraswasta	4	13,3%
4	Trimester Kehamilan	Trimester I (0-12 minggu)	6	20,0%
		Trimester II (13-27 minggu)	14	46,7%
		Trimester III (>27 minggu)	10	33,3%

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa 15 soal pilihan ganda. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 63% pada pre-test menjadi 83% pada post-test. Artinya, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 20% setelah pelaksanaan edukasi (**Tabel 2**).

Tabel 2. Perbandingan Skor Rata-rata Pre-test dan Post-test

No	Jenis Evaluasi	Rata-rata Skor (%)	Interpretasi
1	Pre-test	63%	Rendah (perlu peningkatan)
2	Post-test	83%	Baik (peningkatan signifikan)
	Selisih	+20%	Edukasi efektif meningkatkan pemahaman

Pembahasan

Tingkat pengetahuan awal peserta yang diukur melalui instrumen pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang relatif rendah mengenai prinsip dasar gizi seimbang. Hal ini tercermin dari rendahnya pemahaman terhadap konsep “Isi Piringku”, peran zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium dalam menunjang kesehatan ibu dan janin, serta risiko kekurangan gizi terhadap kehamilan,

seperti anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), dan stunting. Selain itu, banyak peserta belum mampu mengidentifikasi contoh makanan sehat dan camilan bergizi yang mudah dijangkau. Kondisi ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan masih terbatasnya akses informasi gizi pada layanan kehamilan tingkat primer, terutama dalam konteks komunitas perkotaan menengah ke bawah.

Setelah dilakukan intervensi edukatif, terdapat peningkatan pengetahuan peserta

secara signifikan, yaitu sebesar 20%, dari skor rata-rata 63% pada pre-test menjadi 83% pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode edukasi partisipatif yang digunakan, yang mengintegrasikan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta simulasi penyusunan menu harian bergizi. Penggunaan media visual seperti leaflet dan poster juga berkontribusi dalam menjembatani transformasi pengetahuan dari ranah kognitif ke keterampilan praktis. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap prinsip komposisi makanan seimbang dalam satu piring, identifikasi makanan sumber zat besi sebagai pencegah anemia, serta penyusunan menu yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi tiap trimester kehamilan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Apriliyanti et al. (2022), yang menegaskan bahwa edukasi gizi secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan sehat secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat.

Partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung tergolong sangat baik, yang tercermin dari keterlibatan aktif dalam diskusi serta tingginya tingkat kepuasan terhadap kegiatan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa 93% peserta merasa lebih percaya diri dalam memilih makanan bergizi setelah mengikuti edukasi, dan seluruh peserta (100%) menyatakan kesediaan untuk mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang. Beberapa peserta menyampaikan bahwa edukasi ini memberikan wawasan baru, misalnya terkait pentingnya zat besi dalam mencegah gejala lemah dan pusing saat hamil, serta bahwa makanan sehat ternyata dapat disusun dari bahan-bahan lokal yang murah dan mudah diakses. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif, tetapi juga turut membentuk sikap

dan keyakinan diri dalam mengimplementasikan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi mitra kegiatan, yaitu Praktik Mandiri Bidan (PMB) Deby Cyntia Yun, kegiatan edukasi ini disambut dengan antusias. Pihak mitra mengakui bahwa program ini sangat membantu dalam menyampaikan informasi yang selama ini belum dapat diberikan secara komprehensif dalam pelayanan rutin akibat keterbatasan waktu dan sumber daya. Mitra juga mengusulkan agar program edukasi ini dijadikan kegiatan rutin yang terintegrasi dengan pelayanan antenatal care (ANC), serta dikembangkan dalam format digital, seperti video edukasi atau layanan konsultasi daring untuk memperluas cakupan dan aksesibilitas informasi bagi ibu hamil.

Secara konseptual, hasil kegiatan ini selaras dengan kebijakan nasional dan rekomendasi internasional. Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menekankan pentingnya edukasi berbasis makanan lokal bergizi sebagai upaya preventif dalam perbaikan status gizi masyarakat. Lebih lanjut, UNICEF (2021) dan WHO (2016) merekomendasikan intervensi edukatif sejak masa kehamilan sebagai strategi utama dalam pencegahan stunting. Penelitian Putri dan Sari (2021) juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis media sederhana dan diskusi kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi pada ibu dari kelompok ekonomi menengah ke bawah.

Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan pengabdian ini memberikan gambaran bahwa edukasi gizi yang dirancang secara sederhana namun kontekstual, partisipatif, dan aplikatif terbukti mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa direplikasi di berbagai fasilitas pelayanan

kesehatan seperti Posyandu, Puskesmas, dan klinik bersalin. Selain itu, pelaksanaan edukasi gizi sebaiknya dilakukan secara berkala, idealnya setiap trimester kehamilan, untuk memastikan informasi yang diberikan sesuai dengan fase perkembangan janin. Upaya perluasan jangkauan edukasi juga dapat dilakukan melalui pengembangan media digital

seperti video pendek, infografis, serta konten berbasis media sosial. Tidak kalah penting, pelibatan suami atau anggota keluarga dalam kegiatan edukasi diharapkan dapat memperkuat dukungan sosial terhadap ibu hamil dalam menerapkan pola konsumsi makanan sehat di lingkungan rumah tangga (**Gambar 1**).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan desain pre-experimental one group pre-test and post-test design untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Populasi dalam

kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care di Praktik Mandiri Bidan Deby Cyntia Yun, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan. Sebanyak 30 orang ibu hamil dipilih sebagai partisipan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu bersedia mengikuti kegiatan

secara penuh, mampu membaca dan menulis, serta berada pada usia kehamilan trimester I hingga III. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan komplikasi medis berat atau kondisi kesehatan yang membatasi partisipasi aktif dalam kegiatan. Intervensi yang diberikan berupa edukasi gizi seimbang melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan menu bergizi, dengan dukungan media edukatif seperti leaflet dan poster. Variabel independen dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi seimbang, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai prinsip gizi seimbang, yang diukur melalui instrumen soal pilihan ganda dalam pre-test dan post-test. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Mei 2025 dan evaluasi dilakukan secara deskriptif untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebagai indikator efektivitas pendekatan edukatif yang diterapkan. Berdasarkan hasil dan proses pelaksanaan kegiatan, disarankan agar program edukasi gizi seimbang ini dilaksanakan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya ke berbagai fasilitas pelayanan kesehatan dasar seperti Posyandu dan Puskesmas, serta dikembangkan dalam format digital untuk menjangkau ibu hamil yang memiliki keterbatasan waktu atau akses geografis.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Praktik Mandiri Bidan Deby Cyntia Yun, Kota Medan, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi. Apresiasi juga diberikan kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa yang turut membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi secara kolektif dalam merancang dan melaksanakan kegiatan, menganalisis data, serta menyusun dan merevisi artikel. Semua penulis turut meninjau dan menyetujui naskah akhir untuk publikasi.

Referensi

- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriliyanti, F., Nurhayati, T., & Widiyanti, A. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 98-106.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Depkes RI.
- IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). (2020). *Pedoman Imunisasi dan Pencegahan Stunting*. Jakarta: UKK Nutrisi dan Penyakit Metabolik IDAI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Bina Gizi dan KIA.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi*.
- Manuaba, I.B.G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Preventing Stunting in Indonesia: Integrated Interventions for Early Childhood*. Jakarta: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: WHO Press.