

EDUKASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA MASA KEHAMILAN DI KLINIK AKBAR MEDIKA

Elies Meilina¹, Nurhayati²

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI

² Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Artha Bodhi Iswara Surabaya

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Elies Meilina¹ Email: eliesmsb@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	Status gizi dan kesehatan ibu dan anak sebagai penentu kualitas sumber daya manusia, hal ini dibuktikan dengan adanya status gizi dan kesehatan ibu pada masa pra hamil, saat kehamilannya dan saat menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Oleh karena itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu melalui edukasi tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan, ibu hamil diberikan kuesioner pre test untuk mengukur pengetahuan, kemudian dilakukan edukasi dengan media audio visual (video edukasi) setelah itu diberikan post test. Didapatkan hasil skor pengetahuan sebelum perlakuan rata-rata 69,04 dan setelah perlakuan meningkat menjadi 82,72 dimana skor tersebut terdapat selisih 13,68 atau terjadi peningkatan sebesar 19,8%, skor p-value = 0,000 (p-value <0,05) yang berarti terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada ibu hamil atau terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi menggunakan media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan.
	Keywords: Edukasi, Pengetahuan, Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan

This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Status gizi dan kesehatan ibu dan anak sebagai penentu kualitas sumber daya manusia, hal ini dibuktikan dengan adanya status gizi dan kesehatan ibu pada masa pra hamil, saat kehamilannya dan saat menyusui merupakan periode yang sangat kritis. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang yang berlangsung dalam jangka waktu yang

lama, umumnya sejak masa kehamilan hingga usia anak 2 tahun, disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef, 2012). Kondisi stunting akan nampak setelah bayi berusia 2 tahun. Penyebab stunting diantaranya asupan makanan, berat lahir, penyakit, ASI, Pendidikan orang tua, usia balita, dan ekonomi keluarga. (Saadah, 2022) Pemerintah mencanangkan intervensi stunting meliputi ibu hamil mendapatkan tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, pemberian makanan tambahan pada ibu hamil, pemenuhan gizi, persalinan dengan dokter atau bidan ahli, IMD (Inisiasi Menyusu Dini), ASI Eksklusif selama 6 bulan, pemberian MP ASI mulai anak usia 6 bulan sampai dengan 2 tahun, berikan imunisasi dasar lengkap dan vitamin A, pantau pertumbuhan balita di posyandu, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (Saadah, 2022)

Menurut data stunting, bayi Indonesia ketika lahir sebanyak 23% anak tersebut sudah dalam kondisi pada stunting. Panjang badan mereka di bawah 48 cm. Sementara itu, sisanya sebanyak 77% berada dalam kondisi stunting sesudah lahir. Untuk itu, Indonesia berjuang menurunkan kondisi ini dengan target penurunan sebesar 14% pada tahun 2024. Sekarang ini kasus tersebut masih berada di angka 27, 4% (Kemenkes& RI, 2022). Di Jawa timur, tiga kabupaten yang menjadi kontributor atas tingginya prevalensi stunting di Jatim adalah Kabupaten Jember, Situbondo, dan Kabupaten Bondowoso. Prevalensi stunting di Kabupaten Jember menurut SSGI tahun 2022 masih berada di angka 34,9 persen, Situbondo di angka 30,9 persen dan prevalensi stunting Kabupaten Bondowoso di angka 32 persen (Kemenkes RI, 2023).

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya. Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Oleh karena itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Namun, faktanya, di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita anemia. (Rahayu et al., 2022)

Perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi selama hamil. Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya, orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Perempuan sering tidak menyadari pentingnya gizi mereka sendiri. (Unicef, 2012) Status gizi kurang cenderung terjadi pada ibu yang mempunyai pengetahuan kurang (Kusumawati et al., 2015). Pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif dari ibu hamil akan membentuk perilaku yang baik seperti pemenuhan gizi selama kehamilannya (Ekayanthi & Suryani, 2019)

Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal akan memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap seseorang. Pesan-pesan afektif yang cukup kuat akan memberikan dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga akan terbentuknya arah sikap tertentu (Winarso, 2005). Audiovisual merupakan salah satu alat bantu penyuluhan.

Media audiovisual lebih efektif dalam menerima pembelajaran karena dapat memberikan pengalaman nyata lebih dari yang disampaikan media audio maupun visual (Sudjana & Ahmad, 2007). Audiovisual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi dan persuasi. Alat bantu ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal (Notoatmojo, 2003). Berkaitan dengan pentingnya gizi, pada masa kehamilan maka dilakukan edukasi dengan menggunakan media *audio visual* tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan kepada ibu hamil yang datang di Klinik Akbar Medika Kabupaten Mojokerto.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat yang terdiri atas ceramah, diskusi/tanyajawab. Sasaran kegiatan pengabdian adalah seluruh ibu hamil yang datang ke Klinik Akbar Medika Mojokerto. Jumlah ibu hamil yang terlibat yaitu 25 orang.

Kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Persiapan kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan koordinasi dengan pihak Klinik Akbar Medika Mojokerto untuk menentukan jadwal dan kebutuhan logistik. Selain itu, disiapkan juga sarana dan prasarana seperti alat peraga, dan bahan edukasi. Sebelum sosialisasi dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang pada masa kehamilan. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui baseline pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan edukasi tentang gizi seimbang pada masa kehamilan.

2. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 24 Agustus 2024 di Klinik Akbar Medika Mojokerto. Kegiatan ini melibatkan 25 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan dimulai dengan ceramah/pemaparan materi tentang pemenuhan gizi seimbang pada masa kehamilan, yang meliputi manfaat gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, triguna makanan, dan contoh menu gizi seimbang untuk ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk memastikan pemahaman ibu hamil terhadap materi yang disampaikan. Keempat materi penting diberikan pada ibu hamil agar ibu dapat memberikan nutrisi yang adekuat pada janinnya selama masa kehamilan. Ibu yang tercukupi gizinya sebelum dan selama hamil mempunyai probabilitas yang besar untuk melahirkan bayi yang sehat dan cukup bulan (Bohari & Gaffar, 2021). Metode penyampaian materi meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran video edukasi (media audio visual).

3. Evaluasi kegiatan

Setelah kegiatan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan. Post-test ini dilakukan dengan

instrumen yang sama seperti pre-test untuk memastikan konsistensi pengukuran. Selanjutnya dilakukan analisis dari hasil pengumpulan data kuesioner tersebut.

HASIL

Hasil

1) Data Umum

a. Karakteristik usia responden

Tabel 1 Karakteristik Usia Ibu Hamil yang datang ke klinik Akbar Medika pada tanggal 24 Agustus 2024

No	Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	< 20 tahun	0	0%
2	20 – 30 tahun	10	40%
3	31 – 40 tahun	15	60%
4	>40 tahun	0	0%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel di atas usia responden adalah sebagian besar (60%) dari reponden berusia antara 31 – 40 tahun.

b. Karakteristik Pendidikan Responden

Tabel 2 Karakteristik Pendidikan Karakteristik Usia Ibu Hamil yang datang ke klinik Akbar Medika pada tanggal 24 Agustus 2024

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Dasar (SD/MI/SLTP/MTs)	4	16%
2	Menengah (SLTA/SMK/MA)	17	68%
3	Tinggi (D1,D2,D3, S1, S2, S3)	4	16%
Total		25	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui Pendidikan responden sebagian besar adalah setingkat SLTA (68%).

2) Data Khusus

a. Hasil Dukungan Suami Dalam Upaya pencegahan stunting pada masa kehamilan

Tabel 3 Pengetahuan Ibu Hamil yang datang ke klinik Akbar Medika pada tanggal 24 Agustus 2024

Parameter	n	Mean	SD	Selisih	<i>p - value</i>
Sebelum	25	69,04	14,108	13,68	0,000
Sesudah	25	82,72	10,502		

Apabila dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Paired sample t-Test*, maka diketahui bahwa skor pengetahuan sebelum perlakuan rata-rata 69,04 dan setelah perlakuan meningkat menjadi 82,72 dimana skor tersebut terdapat selisih 13,68 atau terjadi peningkatan sebesar 19,8%, skor $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan menggunakan media *audio visual* (video) pada ibu hamil atau terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan setelah dilakukan edukasi dengan menggunakan media *audio visual* (video).

Diskusi

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan nilai rerata skor pengetahuan sebelum pelatihan berada pada kategori cukup yaitu 69,04. Hasil analisis nilai rerata skor pengetahuan setelah pelatihan meningkat menjadi baik yaitu 82,72. Pengetahuan yang dimiliki responden sebelum pelatihan sudah cukup baik, melihat karakteristik umur dan pendidikan responden memungkinkan responden mempunyai pengetahuan yang baik. Pengalaman merupakan salah satu faktor yang membentuk pengetahuan seseorang, sehingga banyak orang yang mengatakan pengalaman merupakan guru terbaik dalam hidup. Usia responden sebagian besar adalah 20-30 tahun, sehingga termasuk dalam usia dewasa awal dimana usia dewasa awal merupakan usia yang produktif untuk membentuk rumah tangga dan siap menerima tanggung jawab menjadi ibu dan mengurus rumah tangga. Dalam usia dewasa awal ini seseorang selalu ingin beradaptasi akan kebiasaan baru serta angan sosial yang baru. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin banyak pengalaman dan semakin mengerti serta paham dengan keadaan (Muzayyarah, 2021). Pendidikan responden sebagian besar adalah pendidikan menengah, dimana pendidikan yang lebih tinggi dapat menjamin pengetahuan itu lebih baik dibandingkan dengan pendidikan rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin mudah seseorang untuk memahami dan mempengaruhi perubahan perilaku termasuk bidang kesehatan (Anjarwati, 2016). Pendidikan dapat mengubah tingkah laku, sikap dan kepribadian seseorang sehingga sikap dan nilai orang tersebut akan berkembang ke arah yang dinamis dan sempurna. (Susanti & Lismidiati, 2017)

Tujuan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tertentu agar peserta semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik sesuai dengan standar melalui serangkaian prosedur yang sistematis yang dilakukan oleh seorang ahli yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan kepada peserta (Huda, 2018; Yulianti, 2015). Hal ini

sudah sesuai dengan hasil penelitian dimana terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuan pelatihan dapat lebih optimal dengan pemanfaatan multimedia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Budianto, penggunaan video pembelajaran dapat membantu peserta memahami suatu konsep, secara lebih menyeluruh (Budianto et al., 2015). Tujuan penggunaan multimedia dalam pelatihan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pelatihan, baik waktu, dana, fasilitas, maupun tenaga guna mencapai tujuan secara optimal serta mempersiapkan pembelajaran individual, sehingga responden mempunyai waktu luang untuk lebih mendalami materi pelatihan (Simarmata, 2018). Menurut penelitian Sanjaya, kelompok belajar dengan menggunakan multimedia interaktif yang dikembangkan memiliki tingkat kemajuan belajar lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok belajar dengan menggunakan modul textbook (Sanjaya, 2016). Berdasarkan hasil pengabmas tersebut, maka digunakan multimedia sebagai sarana dalam edukasi pada ibu hamil dengan harapan, ibu hamil dapat lebih mudah dan memiliki kemampuan belajar lebih tinggi dibandingkan hanya dengan menggunakan leaflet atau buku.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berupa Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan. Penggunaan multimedia sebagai sarana yang tepat dalam pelatihan dibandingkan hanya dengan penggunaan textbook atau leaflet. Saran bagi klinik Akbar Medika dapat menayangkan video tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Masa Kehamilan di televisi yang disediakan pada ruang tunggu pasien di Klinik Akbar Medika Kabupaten Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, A. (2016). Hubungan Dukungan Suami dengan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet FE. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 19–25.
- Bohari, N. H., & Gaffar, H. R. (2021). Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid 19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1886–1893.
- Budianto, A., Syahmani, S., & Istyadi, M. (2015). Komparasi Hasil Belajar Antara Strategi Predict-Discuss-Explain-Observe-Discuss-Explain (PDEODE) Berbasis Laboratorium Dan Berbasis Multimedia Pada Pembelajaran Kelarutan Dan Hasil Kali Kelarutan. *Quantum, Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 6(1), 1–7.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319.
- Huda, S. (2018). *Strategi Peningkatan Kinerja Melalui Pelatihan Efektif*. Yayasan Warkat Utama.
- Kemendes RI, B. K. P. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumawati, E., Rahardjo, S., & Sari, H. P. (2015). Model pengendalian faktor risiko stunting pada anak bawah tiga tahun. *Kesmas*, 9(3), 249–256.
- Muzayyarah, M. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 81–92.
- Notoatmojo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

- Rahayu, L. S., Suraya, I., & Maulida, N. S. (2022). Edukasi Dan Praktik Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 7–11.
- Saadah, N. (2022). *Monograf Mencegah dan Menangani Stunting di Daerah Lokus Stunting*. Media Sains Indonesia.
- Sanjaya, R. (2016). Multimedia Interaktif Pelatihan Service Excellent Menggunakan Pendekatan Story Based Learning. *Jurnal Informatika*, 3(1).
- Simarmata, J. (2018). Teknologi Multimedia Dalam Pendidikan. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Pendidikan*, 7.
- Sudjana, N., & Ahmad, R. (2007). *Teknologi Pengajaran*. Sinar Baru Algensindo.
- Susanti, N., & Lismidiati, W. (2017). Gambaran Dukungan Suami Terhadap Istri yang Menjalani Persalinan di Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 1(3), 184–192.
- Unicef. (2012). Ringkasan kajian gizi Ibu dan Anak. *Jakarta: Unicef Indonesia*.
- Winarso, H. (2005). *Sosiologi komunikasi massa*. Prestasi Pustaka.
- Yulianti, E. (2015). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan Grand Fatma Hotel di Tenggarong Kutai Kartanegara. *E-Jurnal Administrasi Bisnis*, 3(4), 900–910.