



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 14, 2025

Revised: June, 19, 2025

Available online: June, 22, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi pada ibu hamil

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id

Abstract

Background: Pregnancy is a very important period in a woman's life. During this period, a woman experiences many changes that affect nutritional needs. During this period, attention to diet becomes very important to support maternal health and fetal development. Inadequate knowledge and dietary practices among pregnant women can cause various risks of complications, so it is necessary to provide health education about dietary practices and knowledge about nutritional balance to maintain the health of the mother and her baby.

Purpose: Providing knowledge and practice about diet and nutritional balance for pregnant women.

Method: Community service activities in the form of providing health education in an effort to improve knowledge and practice of diet for pregnant women. The activity was carried out in Dusun Cokro, Sukoanyar Village, Pakis District, Malang Regency on April 28, 2025. The sample in this study was Mrs. I, 24 years old, G2P1A0 with a gestational age of 21 weeks. The media used were power points and the instrument was a questionnaire. At the evaluation stage, pregnant women took a *post-test* to measure the respondents' understanding after receiving health education and a review of the material that had been presented previously was carried out, to help them remember and understand the information that had been explained.

Results: After health education was conducted, it was found that the level of knowledge and dietary practices of pregnant women increased with a value of 14 points in the *pre-test* to 16 points in the *post-test*, while the dietary practices of pregnant women with a value of 5 points in the *pre-test* to 10 points in the *post-test*. This shows that there is an increase in knowledge and dietary practices among pregnant women after being given health education.

Conclusion: Providing health education about diet and nutritional balance in caring for pregnant women can improve their knowledge, understanding and practical actions. With increased knowledge, it also has a positive impact on the health of pregnant women and the growth of their fetuses.

Suggestion: It is recommended that health education programs regarding dietary practices in pregnant women be carried out routinely and systematically, especially in primary health care facilities. Nurses and midwives need to be given adequate training to improve their ability to deliver educational materials effectively and communicatively. In addition to the individual approach, the implementation of group education sessions is also recommended to encourage interaction and sharing of experiences between pregnant women, so that it can strengthen understanding and motivation to implement healthy dietary practices.

Keywords: Diet Knowledge; Diet Practice; Health education; Pregnant women

Edukasi kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi pada ibu hamil

Pendahuluan: Kehamilan adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita. Selama periode ini, seorang wanita mengalami banyak perubahan yang mempengaruhi kebutuhan gizi. Selama masa ini, perhatian terhadap pola makan menjadi sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Pengetahuan dan praktik diet yang tidak memadai di kalangan ibu hamil dapat menimbulkan berbagai macam risiko komplikasi, sehingga perlu diberikan pendidikan kesehatan tentang praktik diet dan pengetahuan tentang keseimbangan gizi untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya.

Tujuan: Memberikan pengetahuan dan praktik tentang diet dan keseimbangan gizi pada ibu hamil.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan praktik diet pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Cokro Desa Sukoanyar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang pada tanggal 28 April 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah Ny.I berusia 24 tahun, G2P1A0 dengan usia kehamilan 21 minggu. Media yang digunakan berupa power point yang dan instrument berupa kuesioner. Pada tahapan evaluasi, ibu hamil mengerjakan *post-test* untuk mengukur pemahaman responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dan dilakukan review materi yang telah disampaikan sebelumnya, untuk membantu mereka mengingat dan memahami kembali informasi yang sudah dijelaskan.

Hasil: Setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan dan praktik diet ibu hamil meningkat dengan nilai pada *pre-test* 14 poin menjadi 16 poin pada *post-test*, sedangkan praktik diet ibu hamil dengan nilai pada *pre-test* 5 poin menjadi 10 poin pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan praktik diet di kalangan ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Simpulan: Memberikan pendidikan kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi dalam perawatan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan tindakan praktiknya. mereka. Dengan meningkatnya pengetahuan juga memberikan dampak positif pada kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan janinnya.

Saran: Disarankan agar program pendidikan kesehatan mengenai praktik diet pada ibu hamil dilakukan secara rutin dan sistematis, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Perawat dan bidan perlu diberikan pelatihan yang memadai untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyampaikan materi edukasi secara efektif dan komunikatif. Selain pendekatan individual, penerapan sesi edukasi kelompok juga dianjurkan guna mendorong interaksi dan berbagi pengalaman antar ibu hamil, sehingga dapat memperkuat pemahaman dan motivasi untuk menerapkan praktik diet yang sehat.

Kata Kunci: Ibu hamil; Pendidikan kesehatan; Pengetahuan Diet; Praktik Diet

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita. Selama periode ini, seorang wanita mengalami banyak perubahan yang mempengaruhi kebutuhan gizi. Selama masa ini, perhatian terhadap pola makan menjadi sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Jika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat muncul berbagai macam risiko komplikasi seperti anemia, kelahiran prematur, atau bahkan gangguan pada pertumbuhan janin, sehingga dapat memengaruhi kesehatan bayi dalam jangka panjang (Baker, Al Diabat, & Alnuaimi, 2022).

Indonesia adalah negara yang besar, akan tetapi sedang menghadapi DBM (*Double Burden of Malnutrition*), yang artinya masih banyak orang terutama anak-anak yang kekurangan gizi, misalnya memiliki tubuh yang kurus atau tumbuh dengan tidak optimal. Di sisi lain, justru banyak yang kelebihan gizi, seperti mengalami kegemukan atau memiliki penyakit karena pola makan yang tidak sehat (Rahmawati, Pligt, Willcox, & Worsley, 2021). Rendahnya literasi tentang gizi merupakan penyebab utama terhambatnya pertumbuhan anak dan kelebihan berat badan ibu (Mahmudiono, Nindya, Andrias, Megatsari, Rachmah, & Rosenkranz, 2018).

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id

Edukasi kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi pada ibu hamil

Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi selama kehamilan berhubungan dengan GWG (*Gestational Weight Gain*) atau penambahan berat badan selama kehamilan yang kurang optimal dan anemia selama kehamilan (Willcox, Ball, Campbell, Crawford, & Wilkinson, 2017; Zhang, Rojhani, Rivera, & Kwak, 2018). Salah satu cara untuk mengurangi risiko tersebut adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil. Melalui pendidikan ini, diharapkan ibu bisa lebih memahami pentingnya asupan gizi yang baik dan bagaimana cara mengatur pola makan yang sehat selama kehamilan. Edukasi yang efektif bisa membantu ibu hamil tidak hanya mengetahui apa yang harus dimakan, tetapi juga mengubah perilaku makan mereka menjadi lebih sehat, seperti memilih makanan bergizi dan menghindari kebiasaan makan yang buruk (Permatasari, Rizqiya, Kusumaningati, Suryaalamasah, & Hermiwahyoeni, 2021).

Pendidikan gizi diperlukan untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu dan anak (LeBlanc, Smith, Vesco, Paul, & Stevens, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan tentang gizi dapat memberikan dampak positif. Misalnya, meningkatkan pengetahuan dan praktik terhadap pencegahan berat badan lahir rendah, mengurangi risiko anemia selama kehamilan dan masa menyusui, mendukung proses penurunan berat badan setelah melahirkan, dan meningkatkan praktik pemberian makanan pendamping yang lebih baik untuk bayi (Nugraheni, Sugihantono, Izwardy, Wurjandaru, Sulistyawati, Prihatini, & Nandini, 2019; Williams, Poehlman, Moran, Siddiqui, Kataria, Rego, & Saldanha, 2020; LeBlanc, Smith, Vesco, Paul, & Stevens, 2021; Murthy, Chandrasekharan, Prakash, Kaonga, Peter, Ganju, & Mechael, 2019).

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan praktik diet di kalangan ibu hamil. Kami berhipotesis bahwa, intervensi pendidikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan praktik diet di kalangan ibu hamil. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penyedia layanan kesehatan dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas layanan antenatal serta kepuasan ibu terhadap perawatan yang diterima.

Penelitian ini juga berupaya mengeksplorasi pendekatan berbasis komunitas yang dapat memperkuat intervensi pendidikan gizi guna mendukung kesehatan ibu dan bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan praktik diet pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Cokro Desa Sukoanyar Kecamatan Pakis Kabupaten Malang pada tanggal 28 April 2025. Pemberian materi menggunakan power point, yang berisikan tujuan pendidikan kesehatan, kebutuhan gizi ibu hamil trimester pertama, kedua, dan ketiga, penyebab kekurangan gizi, risiko jika ibu hamil kekurangan zat besi, pedoman isi piringku, panduan diet seimbang dan sumber zat gizi, dan hal yang harus dihindari Ibu ketika sedang hamil, dan kisaran BMI penambahan berat badan selama kehamilan dan risiko komplikasi perinatal. Sampel dalam penelitian ini adalah Ny.I berusia 24 tahun, G2P1A0 dengan usia kehamilan 21 minggu.

Sebagai kegiatan awal mengumpulkan data dengan cara melakukan pengkajian seperti memperkenalkan diri dan membina hubungan saling percaya (BHSP), serta menjelaskan tentang implementasi yang dilakukan terhadap responden, memberikan informasi tentang penerapan dan meminta kesediaan pasien terlibat dalam pendidikan kesehatan. Peneliti juga melakukan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan kepada pasien serta membuat janji atau kontrak waktu saat sebelum melakukan pendidikan kesehatan. Media yang digunakan berupa power point yang telah disusun oleh peneliti dan instrument penelitian berupa kuesioner. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan *pre-test* kemudian melakukan implementasi berupa pendidikan kesehatan dengan durasi sekitar 10-15 menit. Pada tahapan evaluasi, ibu hamil mengerjakan *post-test* untuk mengukur pemahaman responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dan dilakukan review materi yang telah disampaikan sebelumnya, untuk membantu mereka mengingat dan memahami kembali informasi yang sudah dijelaskan.

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id

Edukasi kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi pada ibu hamil

Item pengetahuan diet meliputi jawaban "ya/tidak" dan pilihan ganda. Untuk setiap pertanyaan "ya/tidak", jawaban yang salah diberi kode 0, dan jawaban yang benar diberi kode 1. Selain itu, untuk pertanyaan pilihan ganda, diberi kode 0 untuk "tidak tahu", 1 untuk jawaban yang benar sebagian, dan 2 untuk jawaban yang benar

lengkap. Skor total pengetahuan berkisar antara 0 hingga 20 untuk 18 item (hanya dua pertanyaan yang menerima skor tertinggi yaitu dua). Selain itu, item praktik diet meliputi jawaban "ya/tidak" dan skor total praktik berkisar antara 0 hingga 10 untuk sepuluh item; jawaban yang salah diberi kode 0 dan jawaban yang benar diberi kode 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

HASIL

Tabel 1. Data Sosio-Demografi dan Obsetri Responden

Variabel	Hasil
Usia	24 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Pendidikan Terakhir	SMK
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Pendapatan Keluarga Tiap Bulan	Rp 3.000.000
Status Perkawinan	Menikah
Lokasi Tinggal	Kabupaten Malang
Tinggi Badan	150 cm
LILA	25 cm
Berat Badan Sebelum Hamil	45 kg
Berat Badan Selama Hamil	47 kg
Jumlah Kehamilan	2
Paritas	1
Jumlah Aborsi	0
Jumlah Anak	1
Status Kehamilan	Hamil Anak kedua
Hemoglobin	13.9 gr/dl

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan berusia 24 tahun, pendidikan terakhir SMK pekerjaan sehari-hari yaitu Ibu rumah tangga, dan penghasilan tiap bulan kurang lebih Rp 3.000.000. Status perkawinan menikah dan bertempat tinggal di kabupaten Malang. Tinggi badan responden 150 cm, dan LILA 25 cm, berat badan sebelum hamil 45 kg menjadi 47 kg selama kehamilan dan riwayat kehamilan G2P1A0.

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan dan penerapan Diet Ibu Hamil

Variabel	Diet dan keseimbangan gizi ibu hamil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Parameter(skor)		
Tingkat Pengetahuan	14	16
Penerapan/Praktik	5	10

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa skor *pre-test* tingkat pengetahuan responden tentang diet dan keseimbangan gizi adalah sebesar 14 poin dan skor *post-test* sebesar 16 poin. Sedangkan skor *pre-test* praktik responden tentang diet dan keseimbangan gizi adalah sebesar 5 poin dan skor *post-test* sebesar 10 poin.

PEMBAHASAN

Memberikan pendidikan kesehatan tentang pengetahuan dan praktik diet dalam perawatan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik mereka (Baker, Al Diabat, & Alnuaimi, 2022; Novianti, Ramdhanie, & Purnama, 2021). Hal ini dapat memberikan efek positif pada hasil kesehatan ibu dan janinnya. Oleh karena itu, perawat dan bidan harus lebih fokus menilai pola diet ibu hamil dan memberikan edukasi yang tepat untuk memperbaikinya. Pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi, tetapi juga dapat mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan. Dengan memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat saat hamil, risiko masalah kesehatan selama masa kehamilan dapat berkurang. Pengetahuan dan praktik gizi ibu sangat penting untuk memastikan kehamilan yang sehat, penambahan berat badan yang baik, mengurangi komplikasi, dan hasil kelahiran yang baik serta menjaga kesehatan ibu. Setiap tahun, 3.5 juta ibu meninggal karena kekurangan gizi yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan praktik gizi, terutama di negara berkembang seperti Ethiopia (Tesfa, Aderaw, Tesfaye, Abebe, & Tsehay, 2022).

Untuk memastikan bahwa ibu hamil menerima gizi yang cukup dan kesehatan yang baik, pengetahuan tentang gizi sangatlah penting. Gizi buruk dan kesehatan yang buruk dikatakan disebabkan langsung oleh kurangnya pengetahuan dan sikap. Bukti telah menunjukkan bahwa sikap dan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan merupakan indikator perubahan kebiasaan makan dan

merupakan salah satu unsur yang diperlukan untuk memiliki praktik gizi yang lebih sehat. Oleh karena itu, ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan dan sikap yang diperlukan untuk menjaga gizi dan kesehatan yang optimal selama kehamilan (Gebremichael, & Lema, 2023; Sari, 2022).

SIMPULAN

Memberikan pendidikan kesehatan tentang diet dan keseimbangan gizi dalam perawatan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan tindakan praktiknya. mereka. Dengan meningkatnya pengetahuan juga memberikan dampak positif pada kesehatan ibu hamil dan pertumbuhan janinnya.

SARAN

Disarankan agar program pendidikan kesehatan mengenai praktik diet pada ibu hamil dilakukan secara rutin dan sistematis, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Perawat dan bidan perlu diberikan pelatihan yang memadai untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menyampaikan materi edukasi secara efektif dan komunikatif. Selain pendekatan individual, penerapan sesi edukasi kelompok juga dianjurkan guna mendorong interaksi dan berbagi pengalaman antar ibu hamil, sehingga dapat memperkuat pemahaman dan motivasi untuk menerapkan praktik diet yang sehat.

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, N. N. A., Al Diabat, L. A., & Alnuaimi, K. (2022). The effect of health education on second-hand smoke knowledge and exposure among pregnant women in Jordan: A quasi-experimental study. *Heliyon*, 8(9).
- Gebremichael, M. A., & Lema, T. B. (2023). Prevalence and predictors of knowledge and attitude on optimal nutrition and health among pregnant women in their first trimester of pregnancy. *International Journal of Women's Health*, 1383-1395.
- LeBlanc, E. S., Smith, N. X., Vesco, K. K., Paul, I. M., & Stevens, V. J. (2021). Weight loss prior to pregnancy and subsequent gestational weight gain: prepare, a randomized clinical trial. *American journal of obstetrics and gynecology*, 224(1), 99-e1.
- Mahmudiono, T., Nindya, T. S., Andrias, D. R., Megatsari, H., Rachmah, Q., & Rosenkranz, R. R. (2018). Comparison of maternal nutrition literacy, dietary diversity, and food security among households with and without double burden of malnutrition in Surabaya, Indonesia.
- Murthy, N., Chandrasekharan, S., Prakash, M. P., Kaonga, N. N., Peter, J., Ganju, A., & Mechael, P. N. (2019). The impact of an mHealth voice message service (mMitra) on infant care knowledge, and practices among low-income women in India: findings from a pseudo-randomized controlled trial. *Maternal and child health journal*, 23(12), 1658-1669.
- Novianti, E., Ramdhanie, G. G., & Purnama, D. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP ASI) Dini-Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), 344-367.
- Nugraheni, S. A., Sugihantono, A., Izwardy, D., Wurjandaru, R. G., Sulistyawati, E., Prihatini, I. J., & Nandini, N. (2019). Effect of Training to Knowledge and Practices of Dasa Wisma Activists as Pregnant Women Assistants in Preventing Low Birth Weight. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(11).
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 1-15.
- Rahmawati, W., van der Pligt, P., Willcox, J. C., & Worsley, A. F. (2021). Sources of nutrition information for Indonesian women during pregnancy: how is information sought and provided?. *Public health nutrition*, 24(12), 3859-3869.
- Tesfa, S., Aderaw, Z., Tesfaye, A., Abebe, H., & Tsehay, T. (2022). Maternal nutritional knowledge, practice and their associated factors during pregnancy in Addis sub city health centers, Addis Ababa, Ethiopia. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17, 100482.
- Willcox, J. C., Ball, K., Campbell, K. J., Crawford, D. A., & Wilkinson, S. A. (2017). Correlates of pregnant women's gestational weight gain knowledge. *Midwifery*, 49, 32-39.
- Williams, P. A., Poehlman, J., Moran, K., Siddiqui, M., Kataria, I., Rego, A. M., & Saldanha, N. (2020). Strategies to address anaemia among pregnant and lactating women in India.
- Zhang, Q., Rojhani, A., Rivera, A. G., & Kwak, S. (2018). Prevalence and knowledge of anemia among pregnant women enrolled in Women, Infants and Children supplemental food program. *Nutrition & Food Science*, 48(6), 990-1002.

Henny Dwi Susanti *, Siti Nur Laily Afriyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis: Henny Dwi Susanti. *Email: hennydwi@umm.ac.id