



## Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

### Edukasi Pola Makan Bergizi melalui Komunikasi Antar Pribadi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing

Azrimaidaliza\*, Annisa Dwi Apriliani, dan Windi Lisri Silvia Siregar

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

\*Corresponding author. E-mail address: azrimaidaliza@ph.unand.ac.id

**Keywords:**

education,  
nutritious diet,  
pregnant women,  
toddlers

**ABSTRACT**

*The stunting rate in toddlers is still high in West Sumatra Province, including Padang City. These nutritional problems are inseparable from the mother's role in maintaining her health and nutrition before, during, and after pregnancy or childbirth. Nutritious food is recommended to meet the mother's needs and the fetus's growth and development. The activity aims to increase mothers' understanding of the consumption of nutritious food during pregnancy and their ability to apply it in their daily lives. The activity was carried out through nutrition education accompanied by individual counselling from house to house in the work area of the Public Medical Center in Belimbing, Padang City. Leaflets were distributed to pregnant women to help them understand the material presented. A total of 20 pregnant women were involved in this activity and were enthusiastic about it, as can be seen from the questions asked of the educators. The activity resulting in this education effectively increases the mother's knowledge. With personal communication, this problem can be overcome. Thus, mothers with malnutrition will better understand the nutritious food that must be consumed.*

**Kata Kunci:**

balita, edukasi, ibu hamil, pola makan bergizi

**ABSTRAK**

Angka stunting pada balita masih tinggi di Provinsi Sumatera Barat, termasuk di Kota Padang. Permasalahan gizi tersebut tidak terlepas dari peran ibu dalam menjaga kesehatan dan gizinya sebelum, selama dan setelah kehamilan atau melahirkan. Konsumsi makanan yang bergizi dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan tumbuh kembang janin dalam kandungan ibu. Melalui kegiatan edukasi gizi diharapkan dapat memperbaiki perilaku gizi ibu tersebut. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai konsumsi makanan yang bergizi selama kehamilan dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan berupa edukasi gizi disertai konseling secara individu dari rumah ke rumah di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing, Kota Padang. Edukasi juga disertai dengan pemberian leaflet untuk membantu ibu agar lebih memahami materi yang disampaikan. Sejumlah 20 ibu hamil terlibat dalam kegiatan ini dan antusias dalam kegiatan yang dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan kepada edukator. Dari hasil kegiatan terlihat edukasi individu ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Permasalahan gizi diharapkan dapat diatasi salah satunya melalui komunikasi antar pribadi sehingga ibu terutama yang memiliki kondisi gizi kurang lebih leluasa dalam bertanya dan lebih jelas memahami mengenai makanan bergizi yang sebaiknya dikonsumsi.

## PENDAHULUAN

Ibu hamil termasuk kelompok rentan gizi karena adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Apabila kebutuhan gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada status kesehatan dan gizi ibu serta tumbuh kembang janin. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI) tentang permasalahan gizi ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) pada tahun 2020 yaitu sebesar 9,7%. Data dari Kemenkes RI tahun 2020 prevalensi ibu hamil KEK di Sumatera Barat sebesar 8,6% (Kemenkes RI, 2021). Data Dinas Kesehatan Provinsi tahun 2020 prevalensi KEK pada ibu hamil di kota Padang sebesar 12,5% ini menjadikan kota Padang pada urutan ke empat tertinggi di Provinsi Sumatera Barat (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2020). Informasi lebih lanjut dari data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, prevalensi ibu hamil KEK menjadikan Puskesmas Belimbing nomor dua tertinggi yang memiliki masalah gizi ibu hamil Kurang Energi Kronis sebanyak 147 kasus (12,53%) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Pada dasarnya permasalahan gizi pada ibu hamil disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Pola makan dan penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang menyebabkan ibu mengalami gizi kurang. Pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, sosial ekonomi, dan kesehatan lingkungan serta pelayanan kesehatan merupakan faktor tidak langsung yang menyebabkan ibu mengalami gizi kurang (UNICEF, 2020).

Seseorang menerapkan suatu perilaku makan maka dinyatakan salah satunya berhubungan dengan pengetahuan gizi seseorang. Tingginya tingkat pengetahuan gizi akan membentuk perilaku makan yang baik. Sebaliknya, tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat membentuk perilaku makan yang tidak baik yang akan berdampak kepada status gizi (Syafiq dan Nurkhopipah, 2022). Pengetahuan gizi dapat ditingkatkan melalui pendidikan gizi dengan berbagai metode dan media yang digunakan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil yaitu dengan ceramah menggunakan *leaflet*. Pemilihan *leaflet* sebagai media edukasi dilihat dari kelebihanannya yang mudah dibawa ke mana saja karena berbentuk kembaran kertas yang dilipat, dan memiliki desain yang menarik dan unik karena bukan hanya tulisan saja tetapi terdapat gambar serta warna yang menarik. Penelitian sebelumnya menggunakan media *leaflet* dilakukan oleh Azrimaidaliza, dkk (2021) menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan ibu balita terhadap gizi seimbang (Azrimaidaliza, Femelia, dan Nur, 2022).

Kegiatan edukasi gizi pada ibu hamil sudah dilakukan di beberapa Wilayah Kerja Puskesmas Kota Padang, namun masih belum terjadwal dengan rutin dan hanya mengikuti jadwal Posyandu (Azrimaidaliza, Femelia, dan Nur, 2022; Azrimaidaliza dkk., 2020). Berdasarkan kegiatan tersebut, beberapa hal belum tergambar dengan lengkap, salah satunya adalah bagaimana pola makan ibu selama kehamilan yang dapat dilaksanakan berupa observasi secara langsung ke rumah-rumah ibu. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berupa edukasi secara langsung ke individu melalui kegiatan konseling ke rumah-rumah ibu hamil.

Kegiatan edukasi gizi dengan sasaran ibu hamil ini bertujuan agar ibu hamil dapat menerapkan informasi atau pengetahuan yang dipahaminya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian status gizi dan kesehatan ibu serta tumbuh kembang janin dalam kandungan ibu tetap terjaga.

## METODE

Kegiatan edukasi secara langsung dengan sasaran kegiatan yaitu ibu hamil yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing dan memiliki gambaran status gizi yang dinilai dari kenaikan berat badan selama kehamilan tidak sesuai dengan yang dianjurkan. Pelaksana kegiatan edukasi ini melibatkan dosen dan mahasiswa-mahasiswa bidang Ilmu Gizi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, Padang.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan beberapa tahapan sebagai berikut; (1) Tahapan persiapan, (2) Tahapan pelaksanaan, dan (3) Tahapan pelaporan. Pada tahapan persiapan dilaksanakan berupa penyusunan proposal kegiatan termasuk menyiapkan materi dan media edukasi serta perizinan ke institusi terkait, yaitu Dinas Kesehatan Kota Padang dan Puskesmas Belimbing, Kota Padang sebagai mitra kegiatan.

Pada tahapan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di lokasi kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing yang bersamaan dengan pengumpulan data penelitian sehingga didapatkan gambaran ibu hamil dan berikutnya ibu hamil dengan kenaikan berat badan tidak sesuai dengan rekomendasi selanjutnya diberikan edukasi secara langsung atau komunikasi secara pribadi melalui kegiatan konseling. Permasalahan yang dihadapi selama kehamilan diidentifikasi kemudian diberikan informasi untuk mengatasi kondisi tersebut oleh konselor atau edukator. Sebelum dilaksanakan kegiatan konseling diidentifikasi pemahaman ibu mengenai pola makan selama kehamilan dan juga diidentifikasi keberhasilan edukasi yang disampaikan melalui kegiatan *pre-post-test*. Beberapa pertanyaan disampaikan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi ibu. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan *Paired T Test*. Tahapan terakhir kegiatan berupa pelaporan kegiatan termasuk mempublikasikan kegiatan edukasi ke jurnal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi secara langsung dari rumah ke rumah dilaksanakan mulai pada awal Juni sampai dengan akhir Juni 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Pelaksanaan kegiatan ini mendapatkan sasaran atau responden sejumlah 20 ibu hamil. Data mengenai gambaran ibu hamil dikumpulkan terlebih dahulu sebelum dilakukan kegiatan edukasi dan konseling gizi. Berdasarkan pengumpulan data didapatkan informasi mengenai karakteristik ibu hamil mencakup; usia kehamilan, trimester kehamilan, pendidikan dan pekerjaan ibu, serta karakteristik suami mencakup; pendidikan dan pekerjaan yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Persentase kehamilan ibu lebih banyak pada usia kehamilan 6 dan 8 bulan, masing-masing 30% kemudian lebih banyak kehamilan ibu pada trimester 3 (65%). Responden sebagian besar sebagai ibu rumah tangga 75% dan lebih banyak tamat SMA (50%). Informasi mengenai pendidikan suami responden yaitu lebih banyak tamat SMA (50%), bekerja sebagai buruh (35%) dan pegawai swasta (30%).

Penilaian status gizi ibu hamil melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran status gizi ibu sebelum hamil dan selama hamil, kemudian juga dikumpulkan data dari Buku KIA ibu hamil. Gambaran status gizi ibu hamil dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil penilaian status gizi diketahui ibu memiliki status gizi kategori normal (40%) dan saat ini kebanyakan tidak mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) (95%). Selanjutnya kegiatan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuesioner terstruktur dilaksanakan untuk mengetahui pemahaman ibu hamil mengenai asupan gizi dan dampaknya terhadap kehamilan. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu yang baik dapat mencegah terjadinya

permasalahan gizi pada ibu selama kehamilan. Penelitian Nurqadriyani Bustan *et al* (2021) menunjukkan adanya hubungan pengetahuan gizi ibu dengan upaya pencegahan kejadian KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. Hasil kegiatan ini juga didukung oleh temuan Oktaviani dan Meyasa (2018) yaitu pengetahuan yang baik dapat mencegah terjadinya kejadian anemia pada ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai, Kota Palangkaraya. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Hasibuan dan Mawarni (2018) bahwa pengetahuan dan pendidikan ibu memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi ibu hamil di Puskesmas Labuhan Haji Kabupaten Aceh Selatan.

Kegiatan edukasi gizi secara langsung dilaksanakan ke masing-masing ibu hamil begitu juga konseling gizi. Informasi disampaikan disertakan dengan media edukasi berupa *leaflet* sehingga membantu ibu hamil lebih memahami materi yang diberikan dan diharapkan dapat dibaca setiap saat. Edukasi memuat tentang pola makan selama kehamilan baik dari segi jumlah atau porsi dan frekuensi serta sumber makanan yang baik dikonsumsi selama kehamilan. Selain itu disampaikan risiko yang dialami apabila ibu tidak mengonsumsi makanan bergizi secara adekuat baik bagi ibu dan janin dalam kandungan ibu. Kegiatan edukasi gizi termasuk pendampingan kepada ibu hamil berjalan dengan lancar. Ibu hamil cukup antusias, hal ini terlihat melalui pertanyaan yang disampaikan mengenai makanan yang sebaiknya dikonsumsi selama kehamilan.

Keberhasilan edukasi gizi kepada sasaran kegiatan dapat diketahui dari hasil *pre* dan *post-test*. Gambaran *pre* dan *post-test* pengetahuan ibu hamil dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan hasil *pre* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi secara individu. Kemudian data tersebut diolah dan dilanjutkan dengan uji statistik *t-dependent* untuk membuktikan apakah edukasi yang dilaksanakan efektif atau tidak dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hasil analisis uji statistik dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan uji statistik diperoleh informasi bahwa kegiatan edukasi secara langsung ke ibu hamil efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu, hal ini terbukti hasil secara statistik signifikan dengan nilai  $p=0,0001$  (nilai  $p \leq 0,05$ ). Beberapa kegiatan edukasi yang sudah dilakukan sebelumnya oleh penulis sudah membuktikan bahwa edukasi yang dilaksanakan dapat memberikan perubahan terhadap pengetahuan. Hasil ini sesuai dengan temuan Christin melalui *literatur review* dan temuan Fifiyantas di salah satu wilayah kerja di Semarang menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu (Anggreyenti *et al.*, 2022; Amalia and Nugraheni, 2018). Namun, pada penelitian Fifiyantas menemukan bahwa tidak terbukti adanya efek dari intervensi termasuk edukasi gizi terhadap perilaku pencegahan kurang energi kronis pada ibu hamil (Amalia and Nugraheni, 2018)

Edukasi gizi yang diberikan diharapkan dapat menambah informasi ibu hamil sehingga meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan ibu serta dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang baik mengenai gizi akan menentukan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan yang bergizi, akan semakin baik dalam memperhitungkan jumlah, frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi (Bustan *et al.*, 2021). Edukasi yang dilakukan memiliki peluang diterapkannya perilaku gizi yang baik karena edukasi juga disertai dengan konseling secara individu sehingga ibu memiliki kesempatan lebih banyak untuk bertanya atau berkonsultasi kepada edukator secara pribadi dibandingkan dengan pemberian edukasi secara massa atau dengan sasaran kegiatan dalam jumlah besar. Komunikasi dua arah yang terlaksana pada saat edukasi akan menyebabkan informasi lebih mudah dipahami dan dapat diterima dengan baik oleh sasaran kegiatan (Anggreyenti *et al.*, 2022).

## KESIMPULAN

Edukasi secara langsung kepada ibu hamil ke rumah-rumah yang disertakan dengan pemberian konseling cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Pemahaman ibu hamil yang lebih baik diharapkan dapat diikuti dengan sikap dan perilaku yang baik sehingga terlihat praktiknya dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan dampak yang baik bagi tumbuh kembang janin dalam kandungan ibu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat atas dukungan dana DIPA FKM tahun 2023 dan Kepala Puskesmas Belimbing yang telah memberikan izin berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih juga kepada kader dan responden yang telah membantu dan bersedia menjadi peserta dalam kegiatan edukasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreyenti, C.D., Apoina, K. and M, M. 2022. Media Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, Vol. 5 No. 12, pp. 1532–1539, doi: 10.56338/mppki.v5i12.2847.
- Azrimaidaliza, W. Femelia, N. Chalida Nur, R.P. 2022. Mencegah Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil dan Ibu Balita di Puskesmas Lapai Preventing Stunted Through Balanced Nutrition Education for Pregnant Women and Toddler Mom in Lapai Primary Health Care. *Jurnal Panrita Abdi*, Vol. 6 No. 4, pp. 934–943.
- Azrimaidaliza, A., Khairany, Y. and Putri, R. 2020. Edukasi Ibu Hamil Dan Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, Vol. 3 No. 4, pp. 332–341, doi: 10.25077/bina.v3i4.272.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. 2022. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang*, Padang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. 2020. *Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskeddas 2018*.
- Fifiandyas Amalia, S.A. Nugraheni, A.K. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, Vol. 6 No. 5, pp. 370–377.
- Hasibuan, S.P.B. and Mawarni, S. 2018. Hubungan Pengetahuan Dan Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Indra Puri Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 3 No. 2, p. 363, doi: 10.33143/jhtm.v3i2.1023.
- Kemenkes RI. 2021. *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*, Jakarta.
- Nurqadriyani Bustan, W., Salam, A., Jafar, N., Virani, D. and Mansur, M.A. 2021. Hubungan Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Ibu

Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition* , Vol. 10 No. 1, pp. 34–51.

Oktaviani, O. and Meyasa, L. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Ibu Hamil terhadap Risiko Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, Vol. 4 No. 1, pp. 36–43, doi: 10.33084/jsm.v4i1.348.

Syafiq, M. and Nurkhopipah, A. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*, Vol. 2 No. 1, pp. 36–41.

UNICEF. 2020. UNICEF Conceptual Framework, available at: <https://www.unicef.org/documents/conceptual-framework-nutrition> (accessed 22 February 2023).