

---

## PENYULUHAN NUTRISI SEIMBANG PADA IBU HAMIL RISIKO TINGGI BERBASIS KELUARGA

Hardaniyati<sup>1</sup>, Irni Setyawati<sup>2</sup>, Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Inkes Yarsi Mataram

Email: [hardaniyatidaniya88@gmail.com](mailto:hardaniyatidaniya88@gmail.com)

### ABSTRAK

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berasal dari tubuh ibu. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Nutrisi seimbang pada ibu hamil resiko tinggi sebagai deteksi dini pencegahan untuk resiko tinggi pada kehamilan sehingga dapat berdampak menurunkan angka kematian. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai nutrisi seimbang pada ibu hamil, yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Labuapi Kecamatan Labuapi kabupaten Lombok Barat dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang ibu hamil. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang Nutrisi Seimbang dalam kehamilan. Diharapkan adanya perubahan perilaku ibu hamil dalam merawat kehamilannya sehingga komplikasi kehamilan dapat terdeteksi lebih dini serta meningkatkan nutrisi selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Ibu Hamil, Nutrisi, Resiko Tinggi.

### ABSTRACT

*Pregnant women require more nutrients than when they are not pregnant. This is because the nutrients consumed are for both the mother and the fetus. The fetus grows by absorbing nutrients from the mother's food intake and from the mother's own reserves. The goal of this community service is to increase pregnant women's knowledge about balanced nutrition for high-risk pregnancies as an early detection and prevention measure for high-risk pregnancies, thereby reducing mortality rates. The method used in this community service is to provide counseling on balanced nutrition for pregnant women, which was carried out in the working area of the Labuapi Community Health Center, Labuapi District, West Lombok Regency, with a total of 30 pregnant women participating. Based on the results of the pre-test and post-test conducted, the results showed an increase in knowledge and understanding of mothers about Balanced Nutrition during pregnancy. It is hoped that there will be changes in the behavior of pregnant women in caring for their pregnancies so that pregnancy complications can be detected earlier and nutrition during pregnancy can be improved.*

**Keywords:** Counseling, Pregnant Women, Nutrition, High Risk

\*Corresponding Author: hardaniyati (email: [hardaniyatidaniya88@gmail.com](mailto:hardaniyatidaniya88@gmail.com)) Indonesia

Received 10 January 2026; received in revised form 10 January 2026, accepted 14 January 2026

### Latar Belakang

---

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu parameter untuk melihat keberhasilan yang merujuk kepada upaya kesehatan ibu[1] Menurut [2] Indonesia sebagai salah satu Negara di ASIA Tenggara memiliki angka kematian ibu sebesar 136/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019. Angka kematian ini jauh dari target SDG's yaitu sebesar 70/100.000 kelahiran hidup.

Kematian pada ibu hamil sebesar 75% disebabkan oleh beberapa komplikasi seperti pendarahan hebat (kebanyakan pendarahan setelah melahirkan), infeksi (biasanya setelah melahirkan), tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan dan aborsi propokatus, [3]hasil Riskesdas 2018 di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia dan ada sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24[4]

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berasal dari tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI) [5]

Data profil kesehatan Indonesia (2021) Ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya partus lama dan perdarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadi kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi.

Berdasarkan laporan bidang gizi Puskesmas Labuapi 2024, Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Indonesia menurut Riskesdas Tahun 2018 sebanyak 17,3%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan S.Mila, 2015 peran asupan pada saat hamil berupa makronutrient seperti karbohidrat, lemak sangat memengaruhi berat badan lahir bayi. Kekurangan nutrisi pada zat gizi protein dan energi pada ibu hamil dapat mengurangi inti dari DNA dan RNA dan dapat mengganggu profil asam lemak sehingga transfer zat gizi ibu kejanin menjadi terganggu. Ukuran otak juga berkurang pada mekanisme ini sebagai akibat dari perubahan struktur protein, konsentrasi faktor pertumbuhan dan produksi neurotransmitter. Malnutrisi pada protein dan energi terjadi pada minggu ke 24–44 pasca konsepsi dapat terjadi di dalam uterus maupun di luar uterus hal ini dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terhambat. Pertumbuhan janin terhambat ini juga berakibat pada buruknya pertumbuhan kepala pada masa prenatal yang dapat berhubungan dengan buruknya keluaran perkembangan saraf [6]

Besarnya kebutuhan zat gizi selama hamil dibandingkan dengan sebelum hamil, terutama untuk zat gizi tertentu. Pada setiap tahap kehamilan seorang ibu hamil membutuhkan gizi seimbang, yaitu makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Pengaruh oleh lingkungan keluarga, adanya tradisi turun temurun dari keluarga, kebiasaan-kebiasaan makan yang harus dipantang yang mengakibatkan tidak terpenuhi makanan bergizi saat hamil disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu yang sedang hamil ditrimester pertama tentang makanan bergizi. [7]Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya, sejak janin sampai anak berumur dua tahun atau 1000 hari pertama. Kehidupan kecukupan gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, stroke dan diabetes [8]

Perlunya gizi pada ibu hamil yang terdapat didalam makanan dan dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan yang bergizi merupakan komponen utama untuk membantu tumbuh kembang manusia terutama bagi anak-anak (balita). Mulai masa kehamilan hingga anak usia 0-2 tahun, mengharuskan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak[9]

Pengetahuan ibu tentang Gizi selama kehamilan sangat penting. Minimnya pengetahuan ibu tentang manfaat gizi selama hamil dapat menyebabkan bayi kekurangan gizi, di sisi lain masih banyak perilaku ibu yang salah dalam memilih makanan dan kebiasaan makan pada jenis makanan tertentu tanpa mempertimbangkan gizi yang diperlukan oleh tubuh[10]

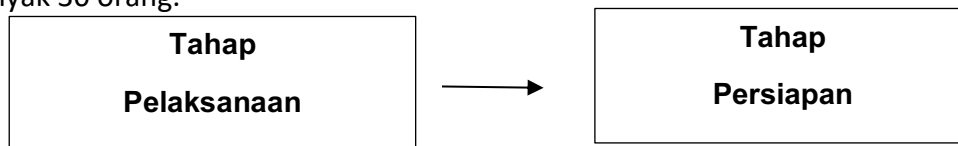
Pengabdian Masyarakat dengan tema Pentingnya gizi pada ibu hamil untuk mencetak generasi emas. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah metode ceramah dengan menggunakan power point dengan beberapa pokok bahasan diantaranya adalah definisi gizi ibu hamil, resiko tinggi pada kehamilan, kebutuhan gizi khusus ibu hamil yang mengalami hipertensi, obesitas, anemia, dan KEK. Pada saat pelaksanaan penyuluhan audience diberikan *leaflet* untuk mendalami materi tersebut.

Tujuan dari program pengabdian ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan kader Kesehatan dan ibu hamil mengenai gizi selama kehamilan berbasis bukti dalam perawatan kehamilan
2. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku ibu hamil.
3. Mencegah Anemia dan KEK pada ibu hamil.
- 4.

## METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu wilayah kerja Puskesmas Labuapi Kota mataram, sasaran dalam pengabdian ini yaitu ibu hamil trimester I,II,III, jumlah peserta sebanyak 30 orang.



Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari dua tahap.

1. Tahapan persiapan meliputi :

- a. Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan tim meminta ijin kepada kepala puskesmas Labuapi dan mengurus perizinan pelaksanaan pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan ini akan dilaksanakan tanggal 12 November 2025, pukul 10.00 – 11.00 WIB. dilakukan selama 1 hari yaitu materi dengan tema upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada ibu hamil resiko Tinggi berbasis keluarga.
- b. Persiapan  
Kegiatan Pendidikan kesehatan diberikan dibagi menjadi 4 tahap yaitu pembukaan selama 5 menit, materi tentang gizi seimbang dan resiko tinggi kehamilan selama 60 menit dan evaluasi atau tanya jawab selama 20 menit dan penutup selama 5 menit.]

2. Tahapan pelaksanaan meliputi:

Pelaksanaan Kegiatan Kegiatan diawali dengan memberikan pre-test kepada peserta sebanyak 15 soal untuk mengetahui pemahaman ibu. Penyuluhan oleh tim pelaksana menggunakan lembar balik. Setelah dilakukan penyuluhan peserta diberikan post-test menggunakan soal yang sama dengan pretest untuk dapat mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**a. Hasil**

**Tabel 1.1 Hasil Pre Tes**

Pengetahuan	f	%
1. Tinggi	4	13,3
2. Cukup	8	26,6
3. Kurang	18	60,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan kurang yaitu 60%, pengetahuan cukup 26% dan pengetahuan tinggi 4 %.

**Tabel 1.2 Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan Hasil Post Tes**

Kategori	Frekuensi	%
----------	-----------	---

1. Tinggi	24	80,0
2. Cukup	5	16,6
3. Kurang	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang tinggi yaitu 80%, pengetahuan cukup 12 % dan pengetahuan rendah 8%.



Gambar 2. Pengisian kuesioner post test



Gambar 2. Kegiatan Post tes tentang gizi seimbang

**b. Pembahasan**

Berdasarkan hasil pre dan post-test pada tahap evaluasi, didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang pada ibu

hamil resiko tinggi berbasis keluarga. Hal ini didasarkan pada hasil pre dan post-test yang diberikan selama kegiatan. Hasil pre-test didapatkan sebanyak 18 ibu hamil (60%) mempunyai pengetahuan kurang dapat dilihat dari soal yang sudah diberikan tidak semua dijawab oleh ibu hamil. Hasil post-test didapatkan bahwa sebanyak 24 ibu hamil (80%) dapat menjawab soal post-test diatas 10 soal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang gizi selama kehamilan.[10]

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal[9] Masalah gizi pada ibu hamil diantaranya adalah: ibu dengan anemia, diabetes gestasional, KEK, obesitas, gemelli, dan hipertensi. Kurang Energi Kronik Anemia. Timbulnya KEK pada ibu hamil disebabkan karena dalam jangka waktu yang lama asupan energi (karbohidrat dan lemak) tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Penapisan ibu hamil risiko KEK dilakukan dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)[11]. Apabila LiLA <23,5 cm maka ibu hamil berisiko KEK. Untuk memastikan

KEK pada ibu hamil digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Trimester I. Jika IMT pada Trimester I <18,5 maka ibu hamil didiagnosa KEK. Apabila IMT trimester I tidak diketahui karena ibu hamil melakukan ANC di Trimester II atau III, serta diketahui data BB dan TB sebelum hamil dapat digunakan IMT Pra hamil[12]

Pendidikan merupakan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap Tingkat Pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan Tingkat pemahaman terhadap informasi. Pendidikan yang lebih tinggi diharapkan mendapatkan informasi yang lebih banyak, dapat lebih memahami dan mengolah informasi dengan lebih baik. Pada kegiatan ini rerata peningkatan pengetahuan [6]

Edukasi yang diberikan pada ibu hamil selama kunjungan antenatal yaitu konsumsi gizi selama kehamilan agar tidak terjadi KEK, sehingga janin dalam kandungan juga dapat berkembang dengan sehat. Dengan konsumsi gizi seimbang selama hamil, akan mencegah komplikasi baik pada janin maupun pada ibu, komplikasi selama antenatal dan intrapartum, mencegah berat lahir rendah dan prematuritas [13]

Pemberian penyuluhan gizi terhadap ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. penyuluhan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir seluruh peserta [14]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir seluruh peserta [15]Demikian juga penelitian Utaminingtyas [16],

[17] bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan p-value 0.005.

Gizi seimbang pada ibu hamil mempunyai peranan penting dalam pola makan [18]. Hal tersebut karena dalam prinsip gizi seimbang terdapat susunan pangan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi [19]. Kekurangan zat makanan selama hamil dapat meningkatkan risiko fetal growth, Preterm dan anemia. Suplemen yang dapat diberikan kepada ibu selama hamil dapat berupa tablet Fe, B12 dan asam folat jika hemoglobin rendah. Keberhasilan kegiatan ini adanya dukungan dari sumber daya pasien, suami, keluarga, bidan, media edukasi yang disiapkan oleh bidan [20]. Kekurangan dalam kegiatan ini yaitu media edukasi yang disiapkan oleh bidan masih cetak sehingga ada keterbatasan lupa menyimpan, sehingga kedepan bidan lebih inovatif dengan menggunakan berbasis digital.

### KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan serta Nutrisi gizi seimbang pada ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025 dapat disimpulkan penyuluhan tentang Nutrisi seimbang ibu hamil, telah meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran. Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung [21]. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal.

Diharapkan dapat memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam memberikan gizi seimbang selama hamil. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dan mencegah masalah gizi di Indonesia, khususnya di Puskesmas Labuapi Kabupaten Lombok Barat

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Inkes Yarsi Mataram yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua ibu-ibu hamil di Puskesmas Labuapi yang sudah meluangkan waktunya pada kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "WHO global report on traditional and complementary medicine 2019," 2019.
- [2] Bill & Melinda Gates Foundation, "SDG target: Reduce the global maternal mortality ratio to less than 70 per 100,000 live births. gates foundation," 2020.

- 
- [3] badan penelitian dan pengembangan kesehatan RI, “Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas),” 2018.
- [4] Riskesdes, *LAPORAN RISKESDAS NTB 2018*. 2018.
- [5] Brain, *Penyuluhan Kesehatan Bagi Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika, 2019.
- [6] D. Soekmawaty Riezqy Ariendha, I. Setyawati, K. Utami, Y. Zulfiana, Hardaniyati, and S. Yarsi Mataram, “Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil,” 2022.
- [7] Afyah sri harnany, “The Influence Of Food Taboo, Nutrient Sufficiency Level, The Consumption Of Tea And Iron Tablet To Pregnant Women Hemoglobine In Pekalongan City 2016,” Aug. 2016.
- [8] F. M. Liow *et al.*, “Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Sapa Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan,” 2012.
- [9] A. Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.*, 8th ed. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2022.
- [10] R. Auliana, “Anemia Gizi Besi, Pencegahan dan Penanggulangannya,” *Jurnal Ilmiah WUNY*, vol. 18, no. 1, pp. 71–81, 2016.
- [11] Uswatun Insani, Jumrotun Ni'mah, and Ani Ratnaningsih, “Edukasi Tanda Dan Gejala Preeklampsia Serta Pencegahannya Pada Ibu Hamil,” *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat.*, vol. 2, no. 1, pp. 45–54, Feb. 2024, doi: 10.61132/natural.v2i1.221.
- [12] E. Setiawati and A. N. Sholihah, “HUBUNGAN STATUS GIZI IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA,” Yogyakarta, 2025.
- [13] S. Persiapan *et al.*, “Edukasi Senam Hamil Pada ibu Hamil Trimester III,” 2024.
- [14] E. M. , & S. H. Afrilia, “Hubungan Metode Penyuluhan Small Group Discussion (SGD) Dengan Tingkat Pengetahuan Anemia Pada Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Gebang Medika Kota Tangerang,” 2018.
- [15] P. T. Kurniati, “Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting Melalui Pemenuhan Gizi pada Wanita Usia Subur,” *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 1, no. 2, pp. 113–118, Apr. 2021, doi: 10.25008/altifani.v1i2.125.
- [16] R. Alfari, Y. Nurmalasari, and S. Nabilla, “Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita,” 2019.
- [17] I. Kuswanti and S. Khairani Azzahra, “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita,” *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 13, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.36419/jki.v13i1.560.

- 
- [18] E. Geniz Rieny, S. Achadi Nugraheni, A. Kartini, B. Gizi Kesehatan Masyarakat, and U. Diponegoro, "MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis," 2020, doi: 10.14710/mkmi.20.6.423-432.
- [19] K. Iwan Ariawan, dr A. Razak Thaha, dr Nur Indrawati Lipoeto, F. Witoelar, I. Ahmad Syafiq, and A. Avenzora, "SURVEI STATUS GIZI INDONESIA 2024 TIM PENYUSUN SSGI 2024 DALAM ANGKA," 2024.
- [20] F. Bahriyah, "Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita Studi Kasus Di Desa Sukajadi," *Public Health and Safety International Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 2715–5854, 2024.
- [21] "Gambaran Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester Ii Yang Berkunjung Ke Puskesmas Ciputat Tugas AKHIR Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi Oleh : WIRIANTANAYA DURJATI PANGESTUTI."