

**KEGIATAN EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
PENGETAHUAN GIZI PADA IBU HAMIL DI DUSUN JERUK GULUNG,
KENDAL, NGAWI**

Indahtul Mufidah¹, Azura Nur Islami,² Hafizah Mardhotilah. S³ Arfah Kamila⁴, Amelia Patricia⁶, Putri Annisa⁷, Ghina Hasanatuz⁸, Fitria Amalillah⁹, Imra'atu Sholiha¹⁰, Nur Siti Sobariah¹¹, Nisrina Fatin¹², Masayu Kurnia¹³

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

²Farmasi, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

³Pendidikan Agama Islam, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁴Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁵Hukum Ekonomi Syariah, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁶Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁷Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁸Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

⁹Perbandingan mazhab, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

¹⁰Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

¹¹Studi Agama-Agama, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

¹²Perbandingan mazhab, Universitas Darussalam Gontor, 63471, Indonesia

Indahtulmufidah@unida.gontor.ac.id

10.21111/jakes.v3i1.95

Article info:

Submitted : 17-03-2025

Revised : 10-04-2025

Accepted : 15-05-2025



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRAK

Kehamilan merupakan salah satu bagian dari 1000 hari pertama kehidupan yang perlu diperhatikan. Pemberikan edukasi perlu dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan di Dusun Jeruk Gulung, Kendal, Ngawi. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan penyuluhan, diskusi kelompok, dan sesi praktik pengolahan makanan sehat. Partisipan terdiri dari 35 ibu hamil yang aktif berpartisipasi dalam setiap sesi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami peningkatan pemahaman mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, seperti asupan protein, zat besi, kalsium, dan asam folat. Diskusi kelompok memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk berbagi pengalaman dan mengatasi tantangan terkait aksesibilitas bahan makanan sehat. Sesi praktik pengolahan makanan sehat juga berhasil meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam menyiapkan makanan bergizi dengan bahan lokal yang mudah didapatkan. Meskipun tidak dilakukan pre-test dan post-test, observasi langsung dan umpan balik peserta menunjukkan adanya perubahan positif dalam pengetahuan dan penerapan gizi seimbang. Kegiatan ini juga menyoroti tantangan terkait dengan keterbatasan akses terhadap bahan makanan sehat dan pentingnya melibatkan ahli gizi dalam proses edukasi. Kesimpulannya, kegiatan edukasi gizi seimbang ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan sehat dan dapat dijadikan model untuk program pengabdian masyarakat di daerah terpencil.

Kata Kunci: Edukasi gizi seimbang, ibu hamil, Dusun Jeruk Gulung, pengetahuan gizi, pengolahan makanan sehat.

ABSTRACT

Pregnancy was one of the critical periods in the first 1000 days of life that needed attention. Education was provided to improve the understanding of pregnant women. The aim of this activity was to enhance the knowledge of pregnant women about the importance of balanced nutrition during pregnancy in Dusun Jeruk Gulung, Kendal, Ngawi. This educational activity was carried out using a participatory approach, involving counseling, group discussions, and practical sessions on healthy food preparation. The participants consisted of 35 pregnant women who actively participated in each session. The results showed that the pregnant women experienced an improvement in understanding the nutritional needs during pregnancy, such as protein, iron, calcium, and folic acid intake. Group discussions provided an opportunity for pregnant women to share experiences and address challenges related to the accessibility of healthy food ingredients. The practical sessions on healthy food preparation also successfully enhanced the skills of pregnant women in preparing nutritious meals using locally available ingredients. Although no pre-test and post-test were conducted, direct observations and participant feedback indicated a positive change in knowledge and the application of balanced nutrition. This activity also highlighted challenges related to limited access to healthy food ingredients and the importance of involving nutrition experts in the educational process. In conclusion, this balanced nutrition education activity successfully increased the knowledge of pregnant women about healthy eating patterns and could be used as a model for community service programs in remote areas.

Keywords: Balanced nutrition education, pregnant women, Dusun Jeruk Gulung, nutrition knowledge, healthy food preparation.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan seorang wanita, di mana kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal (Gibson, 2005). Pentingnya kesehatan ibu hamil tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan ibu itu sendiri, tetapi juga terhadap kesehatan janin yang dikandungnya. Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil adalah melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang. Keseimbangan gizi yang tepat dapat mendukung perkembangan janin secara optimal dan mengurangi risiko berbagai komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan (Liu et al., 2020). Di Indonesia, meskipun kesadaran akan pentingnya gizi seimbang semakin meningkat, masih banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya memahami pentingnya asupan gizi yang tepat selama masa kehamilan.

Masyarakat Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, sering kali mengalami kesulitan dalam mengakses informasi kesehatan yang akurat dan terpercaya, terutama mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil. Banyaknya mitos dan informasi yang tidak terverifikasi menyebabkan ibu hamil kadang keliru dalam memilih pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama masa kehamilan (Supriyadi & Rahayu, 2019). Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang menjadi salah satu solusi penting untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi yang seimbang, baik untuk kesehatan mereka sendiri maupun bagi perkembangan janin.

Gizi seimbang mengacu pada konsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung makro dan mikronutrien dalam jumlah yang tepat. Makanan yang kaya akan protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral sangat diperlukan untuk mendukung proses metabolisme tubuh ibu hamil. Selain itu, pemberian edukasi yang baik mengenai cara mengolah makanan secara sehat juga akan membantu ibu hamil dalam memperoleh gizi yang optimal (World Health Organization, 2021). Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang bersifat langsung kepada ibu hamil diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang.

Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan untuk menjawab permasalahan ini adalah dengan mengadakan kegiatan edukasi gizi seimbang yang ditujukan khusus kepada ibu hamil. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang prinsip-prinsip gizi seimbang yang dapat

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami peran gizi dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin.

Kegiatan edukasi ini juga dilengkapi dengan sesi interaktif yang memungkinkan ibu hamil untuk bertanya langsung mengenai permasalahan gizi yang mereka hadapi. Dengan pendekatan yang lebih praktis dan berbasis pada pengalaman nyata, diharapkan informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan tenaga medis atau ahli gizi yang dapat memberikan penjelasan yang lebih mendalam serta memberikan solusi terkait masalah gizi yang sering dihadapi oleh ibu hamil. Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dapat meningkat, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kesehatan ibu dan anak. Kegiatan edukasi gizi ini diharapkan tidak hanya mengurangi angka kejadian komplikasi yang berkaitan dengan gizi buruk pada ibu hamil, tetapi juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak di Indonesia, khususnya di daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi gizi yang tepat (Kemenkes RI, 2020).

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Jeruk Gulung, Kabupaten Kendal, Ngawi, yang merupakan daerah dengan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat, khususnya mengenai gizi ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan ibu hamil sebagai peserta aktif dalam proses edukasi. Kegiatan edukasi ini dilakukan di Dusun Jeruk Gulung, dengan tujuan untuk menjangkau ibu hamil yang tinggal di wilayah tersebut. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil survei awal yang menunjukkan bahwa masyarakat di dusun tersebut memiliki akses terbatas terhadap informasi gizi yang tepat dan seringkali terpengaruh oleh mitos atau informasi yang tidak terverifikasi. Adapun partisipan dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang ada di Dusun Jeruk Gulung, yang dipilih berdasarkan kriteria usia kehamilan (terutama ibu hamil trimester kedua dan ketiga) dan kesiediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan edukasi.

Kegiatan edukasi gizi seimbang dirancang dalam bentuk pelatihan yang terdiri dari beberapa sesi, termasuk sesi teori dan praktik. Sesi pertama adalah penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, yang mencakup pembahasan mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, jenis-jenis makanan yang dibutuhkan, serta pengaruh pola makan terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Materi ini disampaikan oleh ahli gizi dan tenaga medis yang berkompeten di bidangnya, menggunakan media presentasi visual seperti slide dan poster yang mudah dipahami oleh peserta.

Sesi kedua adalah sesi tanya jawab dan diskusi kelompok, di mana ibu hamil diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait masalah gizi yang mereka hadapi. Diskusi ini juga bertujuan untuk memecahkan kesalahpahaman atau mitos yang sering berkembang di masyarakat terkait gizi ibu hamil. Dalam sesi ini, peserta juga diajak untuk berbagi pengalaman dan saling memberikan informasi yang berguna terkait dengan pola makan sehari-hari. Sesi ketiga adalah pelatihan praktis mengenai cara mengolah bahan makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil. Peserta diberikan kesempatan untuk belajar cara menyiapkan menu sehat dengan bahan-bahan lokal yang mudah didapatkan di sekitar mereka. Selain itu, ibu hamil juga diberikan panduan mengenai pengaturan porsi makan yang seimbang, termasuk cara memilih camilan sehat dan menghindari makanan yang dapat membahayakan kesehatan mereka dan janin.

Meskipun tidak menggunakan pre-test dan post-test, evaluasi dilakukan secara langsung melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung. Pengamatan ini dilakukan untuk melihat tingkat antusiasme peserta, interaksi antara peserta dengan narasumber, serta tingkat pemahaman yang dicapai oleh peserta setelah mengikuti sesi penyuluhan dan praktik. Selain

itu, setelah kegiatan edukasi selesai, ibu hamil diminta untuk melakukan pemantauan terhadap pola makan mereka dalam minggu-minggu berikutnya, dengan cara berbagi pengalaman atau mencatat menu makanan mereka untuk dianalisis oleh ahli gizi. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang diterima dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan untuk mengetahui perubahan perilaku dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan edukasi gizi seimbang yang dilaksanakan di Dusun Jeruk Gulung, Kendal, Ngawi, berhasil menarik perhatian 35 ibu hamil yang berasal dari berbagai usia kehamilan, terutama yang berada pada trimester kedua dan ketiga. Kegiatan ini berlangsung selama dua hari dan terdiri dari tiga sesi utama: penyuluhan tentang gizi seimbang, diskusi kelompok, dan sesi praktik pengolahan makanan sehat. Kehadiran peserta selama kegiatan sangat tinggi, dengan tingkat kehadiran mencapai 90%, yang menunjukkan bahwa ibu hamil di Dusun Jeruk Gulung memiliki minat yang besar terhadap informasi tentang gizi seimbang.

Selama sesi penyuluhan, ibu hamil menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap materi mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Berdasarkan catatan selama kegiatan, sebagian besar ibu hamil baru menyadari pentingnya asupan gizi yang seimbang, terutama mengenai konsumsi protein, zat besi, kalsium, dan asam folat, yang sangat dibutuhkan untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin (Liu et al., 2020). Dalam sesi ini, para peserta aktif bertanya mengenai cara-cara praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, seperti pemilihan jenis makanan yang tepat dan cara pengolahan yang sehat.

Sesi diskusi kelompok juga berjalan dengan lancar. Banyak ibu hamil yang berbagi pengalaman mengenai kendala mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, seperti keterbatasan biaya dan akses terhadap bahan makanan yang sehat. Hasil diskusi ini mencerminkan pentingnya memberikan informasi yang berbasis pada kenyataan lokal dan kebutuhan spesifik ibu hamil di komunitas tersebut. Sebagai contoh, beberapa ibu hamil mengungkapkan bahwa mereka kesulitan mendapatkan sayuran segar yang berkualitas, sehingga mereka disarankan untuk memanfaatkan bahan makanan lokal yang lebih mudah diakses namun tetap bergizi, seperti kacang-kacangan, ubi, dan ikan air tawar.

Sesi praktik pengolahan makanan sehat mendapat sambutan yang sangat positif. Ibu hamil merasa lebih percaya diri dalam menyiapkan makanan sehat dengan bahan yang mudah didapatkan di pasar lokal. Peserta diajarkan cara mengolah bahan makanan sehat, seperti memasak sayuran dengan cara yang tidak mengurangi kandungannya, atau membuat sup ikan yang kaya protein. Hal ini selaras dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan praktis tentang pengolahan makanan sehat sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu hamil dalam memilih serta menyiapkan makanan yang bergizi (Dewi et al., 2018).

Hasil yang diperoleh dari kegiatan edukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Meskipun tidak dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif, observasi langsung selama kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil semakin sadar akan pentingnya asupan gizi yang tepat. Sebagian besar ibu hamil menyatakan bahwa mereka kini lebih memahami jenis makanan yang dibutuhkan, seperti makanan yang kaya akan zat besi, kalsium, dan vitamin A, yang berperan dalam mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin (Supriyadi & Rahayu, 2019). Penelitian oleh Anwar et al. (2019) juga menyatakan bahwa metode edukasi berbasis partisipatif, di mana ibu hamil dilibatkan dalam diskusi dan praktik, dapat membantu memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang.



Gambar 1. Media Edukasi

Menurut teori dari World Health Organization (WHO, 2021), gizi yang baik selama masa kehamilan dapat mencegah terjadinya berbagai komplikasi, seperti anemia, hipertensi, dan kelahiran prematur. Berdasarkan hal ini, peningkatan pengetahuan yang diperoleh ibu hamil selama kegiatan ini memiliki dampak yang sangat penting bagi kesehatan mereka dan janin. Namun, tantangan terbesar yang muncul adalah terkait dengan aksesibilitas bahan makanan sehat, yang merupakan masalah umum di banyak daerah pedesaan di Indonesia. Beberapa ibu hamil mengungkapkan bahwa meskipun mereka mengetahui makanan yang seharusnya dikonsumsi, keterbatasan ekonomi sering kali menjadi hambatan utama dalam pemenuhan gizi ibu hamil. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2020) di Desa Karang Bayan, Nusa Tenggara Barat, menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 46,45% sebelum edukasi menjadi 76,25% setelah edukasi mengenai gizi seimbang.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pada Ibu Hamil di Dusun Jeruk Gulung

Salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut adalah cara untuk meningkatkan keberlanjutan dari pembelajaran ini. Meskipun ibu hamil menunjukkan minat yang tinggi dan keterlibatan yang aktif selama kegiatan edukasi, penting untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka setelah kegiatan berakhir. Oleh karena itu, menyediakan materi edukasi yang lebih

terstruktur, seperti buku panduan atau leaflet yang dapat dibawa pulang, dapat membantu ibu hamil untuk mengingat informasi yang telah dipelajari dan mengimplementasikannya dalam pola makan mereka.

Selain itu, hasil diskusi kelompok menunjukkan adanya pemahaman yang lebih dalam mengenai mitos yang sering berkembang di kalangan ibu hamil terkait dengan pola makan selama kehamilan. Sebagai contoh, banyak ibu hamil yang sebelumnya percaya bahwa mereka harus makan untuk dua orang, padahal yang lebih penting adalah memastikan kualitas makanan yang dikonsumsi dan bukan jumlahnya (Liu et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan mengenai mitos gizi selama kehamilan juga sangat penting untuk diintegrasikan dalam kegiatan edukasi agar ibu hamil dapat memperoleh informasi yang lebih jelas dan tidak terjebak dalam kesalahpahaman.

Hasil kegiatan ini juga menggarisbawahi pentingnya keterlibatan tenaga medis dan ahli gizi dalam proses edukasi, sebagaimana tercermin dari keberhasilan sesi konsultasi pribadi yang dilakukan setelah setiap sesi penyuluhan. Dengan adanya ahli gizi yang memberikan konsultasi terkait masalah gizi yang lebih spesifik, seperti anemia atau kekurangan vitamin D, ibu hamil dapat memperoleh penanganan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan individu mereka (Dewi et al., 2018). Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi seimbang ini memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pola makan sehat. Meskipun tidak ada pengukuran formal seperti pre-test atau post-test, hasil yang diperoleh melalui observasi dan diskusi kelompok menunjukkan bahwa ibu hamil semakin menyadari pentingnya gizi seimbang dan merasa lebih percaya diri dalam mengelola pola makan mereka sehari-hari. Namun, masalah keterbatasan akses terhadap bahan makanan sehat dan mitos yang berkembang di masyarakat masih menjadi tantangan yang perlu diperhatikan dalam program edukasi gizi di masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang di Dusun Jeruk Gulung, Kendal, Ngawi, berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang selama kehamilan. Meskipun ada tantangan terkait dengan keterbatasan akses terhadap bahan makanan sehat dan beberapa mitos gizi yang berkembang, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang gizi yang tepat. Oleh karena itu, kegiatan serupa dapat terus dikembangkan dan diadaptasi dengan mempertimbangkan kondisi lokal dan tantangan yang dihadapi ibu hamil di berbagai daerah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil di Dusun Jeruk Gulung, Kendal, Ngawi. Terima kasih kepada para ibu hamil yang telah aktif berpartisipasi dalam setiap sesi edukasi dan berbagi pengalaman yang sangat berharga. Ucapan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat UNIDA Gontor.

6. REFERENSI

- Anwar, M., Sari, A., & Setiawati, A. (2019). Efektivitas edukasi gizi berbasis komunitas pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 100-106.
- Dewi, A., Nuraeni, R., & Sulistyani, E. (2018). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pengolahan makanan bergizi seimbang melalui pelatihan praktis. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 134-141.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). Pedoman gizi seimbang untuk ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Liu, J., Li, Y., & Xu, D. (2020). Nutrition during pregnancy: A critical review of dietary interventions to improve maternal and fetal health. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 78, 108327. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2020.108327>
- Pratiwi, N. (2020). Edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil di Desa Karang Bayan Lombok Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 123-130.
- Rahmi, H., & Hasibuan, R. (2019). Sosialisasi edukasi gizi seimbang dalam demo menu ibu hamil. *Jurnal Pendidikan Masyarakat*, 5(2), 120-125.
- Supriyadi, S., & Rahayu, S. (2019). Pengetahuan gizi pada ibu hamil di daerah pedesaan: Studi kasus di Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 76-82.
- Sari, R. (2020). Pemberian edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil di Puskesmas Sukmajaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 100-105.
- World Health Organization (WHO). (2021). Nutrition in pregnancy. World Health Organization.