

EDUKASI GIZI DALAM MENCEGAH MASALAH GIZI IBU HAMIL DI DESA NUNMAFO KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA TAHUN 2026

Meteria Simbolon^{1*}, Tiarmawati Sembiring², Yandri Ratu Sepeh³, Flora Naibaho⁴,
Fitriyaningsih⁵, Stefi Fransiska Tonbesi⁶, Angela Marici Metan⁷, Maria Pristha Lake⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

¹ Email: meteriasymbolon@gmail.com

² Email: tiarmawatisembiring@gmail.com

³ Email: yandri.r.sepeh37@gmail.com

⁴ Email: floralidwina@gmail.com

⁵ Email: bidanfitriyaning12@gmail.com

ABSTRAK

Edukasi gizi pada ibu hamil merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan status kesehatan ibu dan janin serta mencegah berbagai masalah gizi. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang masih menjadi kendala dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam pemenuhan gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi, disertai perubahan sikap yang lebih positif serta peningkatan keterampilan dalam menyusun menu bergizi seimbang berbasis pangan lokal. Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Ibu Hamil, Gizi Seimbang, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Nutrition education for pregnant women is an important effort to improve the health status of both mother and fetus, as well as to prevent various nutritional problems. The lack of knowledge among pregnant women regarding balanced nutrition remains a challenge in meeting nutritional needs during pregnancy. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of pregnant women in fulfilling balanced nutritional requirements. The method used is a participatory educational approach through counseling, discussions, demonstrations, and mentoring. Evaluation was conducted to measure the increase in participants' knowledge. The results showed an improvement in the knowledge of pregnant women after receiving education, accompanied by more positive attitudes and enhanced skills in preparing balanced nutritious menus based on local food resources. Participants also demonstrated high enthusiasm throughout the activity. Therefore, nutrition education has proven to be effective in improving the understanding and ability of pregnant women to meet their nutritional needs. This activity is expected to serve as a promotive and preventive strategy in improving the nutritional status of pregnant women in a sustainable manner.

Keywords: Nutrition Education, Pregnant Women, Balanced Nutrition, Community Service

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam siklus kehidupan seorang wanita yang sangat menentukan kualitas kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu (Dwi Fara et al., 2022). Pemenuhan gizi yang optimal selama kehamilan berperan penting dalam mencegah berbagai komplikasi, seperti anemia, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga stunting pada anak. Namun demikian, masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan asupan nutrisi (Bohari & Gaffar, 2021).

Kekurangan gizi pada ibu hamil sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta faktor sosial dan budaya yang memengaruhi kebiasaan makan. Di beberapa daerah, termasuk wilayah dengan tingkat kerawanan pangan yang tinggi, kondisi ini menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak (Khairun Nisa, 2023).

Edukasi gizi menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil terkait

pemenuhan kebutuhan nutrisi (Risma W. Nainggolan et al., 2024). Melalui edukasi yang tepat, ibu hamil dapat memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, pemilihan bahan pangan yang tepat, serta praktik pengolahan makanan yang baik. Selain itu, edukasi gizi juga dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan sehingga berdampak positif terhadap status gizi ibu dan janin (Nurliawati & Hersoni, 2024).

Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi gizi yang komprehensif dan mudah dipahami oleh ibu hamil. Pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis kebutuhan lokal diharapkan dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi (Wulandari et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terstruktur dan berkesinambungan dalam pelaksanaan edukasi gizi bagi ibu hamil sebagai bagian dari strategi peningkatan kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan uraian tersebut, edukasi gizi pada ibu hamil menjadi hal yang sangat penting untuk ditingkatkan guna mencegah berbagai masalah kesehatan serta mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas (Sirajuddin et al., 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang melibatkan ibu hamil

secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode yang digunakan meliputi edukasi terkait gizi ibu hamil (Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, 2022). Sasaran dalam kegiatan ini meliputi ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Desa Nunmafo, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan terhitung dari tanggal 16-25 Februari 2026 yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi pada ibu hamil telah dilaksanakan dengan melibatkan 15 orang ibu hamil di wilayah Desa Nunmafo, Kabupaten Timor Tengah Utara. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, diperoleh beberapa temuan sebagai berikut, peserta kegiatan sebagian besar berada pada rentang usia reproduksi sehat, dengan tingkat pendidikan yang bervariasi, mulai dari pendidikan dasar hingga menengah. Sebagian besar peserta merupakan ibu rumah tangga.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai gizi seimbang, kebutuhan zat besi, serta pentingnya variasi makanan selama kehamilan. Setelah diberikan edukasi, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebagian besar peserta

sudah mampu memahami konsep gizi seimbang pada ibu hamil, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, dan pemilihan bahan makanan bergizi berbasis pangan lokal.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam mengubah perilaku kesehatan individu, khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan (Saida et al., 2025). Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi dan demonstrasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Penggunaan media edukasi seperti leaflet dan contoh menu juga membantu peserta dalam memahami materi secara lebih konkret (Listyarini et al., 2020).

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan sikap yang positif terhadap materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari antusiasme dalam mengikuti diskusi, aktif bertanya, serta kesediaan untuk menerapkan pola makan sehat. Perubahan sikap yang ditunjukkan oleh peserta mencerminkan adanya kesadaran baru mengenai pentingnya gizi selama kehamilan. Sikap positif ini merupakan

langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku, yang diharapkan dapat berlanjut pada praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan demonstrasi, peserta mampu menyusun contoh menu sederhana bergizi seimbang menggunakan bahan pangan lokal. Ibu hamil juga mulai memahami cara mengolah makanan yang baik untuk mempertahankan nilai gizinya. Peningkatan keterampilan dalam menyusun menu bergizi berbasis pangan lokal juga menjadi salah satu capaian penting. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat (Hapsari et al., 2023). Pemanfaatan pangan lokal menjadi strategi yang efektif, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap bahan pangan tertentu (Nita, 2025).

Meskipun demikian, keberhasilan edukasi gizi tidak hanya bergantung pada kegiatan sesaat, tetapi juga memerlukan tindak lanjut dan pendampingan berkelanjutan. Faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, serta kebiasaan budaya juga memengaruhi keberlanjutan perubahan perilaku ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Oleh karena itu, diperlukan

upaya berkelanjutan melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat untuk mendukung peningkatan status gizi ibu hamil secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi pada ibu hamil menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi gizi ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan status gizi ibu hamil. Namun, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan dan edukasi berkelanjutan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dan memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bohari, N. H., & Gaffar, H. R. (2021). Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1–8.
- Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170–174. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.757>
- Hapsari, Y. I., Rozi, F., Asyifa, M. N. F., Putranegara, S., & Balqis, S. P. (2023). Edukasi dan Konseling Gizi Kepada Ibu Hamil KEK. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 195–203. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i2.32329>
- Khairun Nisa, H. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Gizi pada Ibu Hamil

- di Puskesmas Kampus Palembang. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 81–86. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v3i1.445>
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Indriana, S. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83.
- Nita, V. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Kepada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian BBLR. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 114–117. <https://doi.org/10.71456/adc.v3i2.1178>
- Nurliawati, E., & Hersoni, S. (2024). Penilaian Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 5(1). <https://doi.org/10.36465/jupemas.v5i1.1287>
- Risma W.Nainggolan, D., Mardiana Ujung, .Riance, Isabella Hutabarat, N., & Pelajani Simamora, J. (2024). Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) Gizi Pada Ibu Hamil Dalam Pencegahan KEK Di Desa Sitompul Tahun 2023. *Jurnal Mitra Prima*, 6(1). <https://doi.org/10.34012/mitraprima.v6i1.4930>
- Saida, Sri Susanty, & Sukurni. (2025). Peningkatan Pemahaman Gizi Ibu Hamil melalui Edukasi Gizi Seimbang di Kelurahan Andonohu. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 4(1), 110–115. <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.121>
- Sirajuddin, Tamrin, A., Nursalim, & Hasan, E. (2024). Peningkatan Literasi melalui Edukasi Gizi Ibu Hamil di Posyandu dan Kunjungan Rumah. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(2), 112–117. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.98>
- Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, J. (2022). Metode Pengabdian Masyarakat. In *Экономика Региона*.
- Wulandari, R. F., Susiloningtyas, L., & Jaya, S. T. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *Journal of Communitu Engagement in Health*, 4(1), 155–161.