

Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Posyandu Prima Desa Congkrang Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang

Eniyati^{a,1,*}, Afi Lutfiyati^a, Ika Fitria A^a, Lily Yulaikhah^a

^{a, b} Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia.

Email: ¹ anantaenil7@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received: 26 April 2025

Revised: 2 June 2025

Accepted: 5 June 2025

Keywords

Balanced nutrition,

Nutrition,

Pregnant women,

Stunting.

ABSTRACT

The pregnancy period requires special attention because it is an important period in the 1,000 days of life. Pregnant women are one of the groups that are prone to malnutrition. Nutritional intake of pregnant women has a great effect on fetal growth. Good nutritional status in pregnant women can prevent Low Birth Weight (BBLR) and stunting (short). One of the factors that affect stunting is the genetics of parents, namely the height and weight of the parents. The risk of the child experiencing stunting is higher if the mother is <150 cm tall. Short mothers have the possibility of giving birth to short babies as well. The nutritional status of the mother before and during pregnancy can affect the growth of the fetus that is being conceived (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2019). A pregnant woman must have a good nutritional status and consume a variety of foods in both proportions and amounts. Balanced nutrition is the arrangement of daily food that contains nutrients in the type and amount that suits the body's needs, paying attention to the principles of food diversity or variation, physical activity, hygiene and ideal body weight. Based on the description above, it can be identified that nutritional status is very important for pregnant women. The results of previous community service were obtained that out of 14 pregnant women, there were 8 pregnant women with abnormal nutritional status. Some pregnant women still have a LILA less than normal, which is less than 23.5 cm. And some pregnant women have abnormal BMIs. Given the importance of balanced nutrition in pregnant women, community service will be carried out by providing counseling. The results of this service were from a total of 11 pregnant women (100%) with a healthy reproductive age, which was between 20 to 35 years. The obstetric status of pregnant women is mostly multipara, a total of 9 pregnant women (82%) are multigravida. Nutritional status based on the Body Mass Index (BMI) of the majority with overweight as many as 9 pregnant women (82%) and 1 pregnant woman (0.09%) is normal while 1 pregnant woman (0.09%) is underweight. Based on the test scores before and after being given counseling, the results were obtained that there was a change in knowledge.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Pendahuluan

Masa kehamilan merupakan periode krusial dalam 1.000 hari pertama kehidupan (1000 HPK), yang dimulai sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan organ vital janin berlangsung sangat pesat, sehingga status gizi ibu hamil sangat menentukan kualitas pertumbuhan janin dan kesehatan anak di masa depan ibu hamil termasuk kelompok rawan gizi, dan kekurangan asupan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. Status gizi ibu hamil yang baik sangat penting untuk mencegah BBLR dan stunting. Kekurangan energi, protein, lemak, serta mikronutrien seperti zat besi, asam folat, yodium, dan zinc dapat menghambat perkembangan janin, menurunkan berat lahir, dan meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan, termasuk stunting. Stunting sendiri adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 HPK. Pencegahan stunting harus dimulai sejak kehamilan dengan memastikan kebutuhan nutrisi ibu hamil tercukupi dan melakukan pemeriksaan rutin kehamilan (Ahmad, 2025; CFNS, 2022; Yuga, 2022).

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan yang normal. Jika status gizi ibu buruk, baik sebelum hamil dan selama kehamilan atau yang dikatakan *Body Mass Index* (BMI) rendah, memiliki efek negatif pada hasil kehamilan, biasanya BBLR atau kelahiran petersm, sedangkan wanita dengan status gizi berlebih atau IMT obesitas dikatakan memiliki risiko tinggi terhadap kehamilan seperti keguguran, persalinan operatif, preeklamsia, thromboemboli, kematian perinatal dan makrosomia (Kemenkes, 2022; WHO, 2023).

Janin yang mengalami malnutrisi sejak dalam kandungan memang memiliki risiko lebih besar untuk lahir dengan kondisi stunting, kelainan bawaan, dan kelahiran prematur. Malnutrisi pada ibu hamil, baik akibat kekurangan energi kronis (KEK) maupun anemia, dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan janin, sehingga bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), prematur, dan berisiko tinggi mengalami stunting di kemudian hari. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang lahir prematur dan/atau dengan BBLR memiliki peluang lebih besar untuk mengalami stunting dibandingkan bayi yang lahir cukup bulan dan dengan berat badan normal. Selain itu, berat badan ibu yang berlebih (*overweight/obesitas*) selama kehamilan juga membawa risiko tersendiri. Ibu hamil dengan obesitas lebih rentan mengalami komplikasi seperti diabetes gestasional, preeklamsia, dan kelahiran prematur. Kondisi ini juga meningkatkan risiko bayi lahir dengan makrosomia (berat badan lahir >4.000 gram), yang dapat menimbulkan masalah saat persalinan dan meningkatkan risiko bayi mengalami gangguan metabolik di kemudian hari. Selain itu, obesitas pada ibu hamil juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kelainan bawaan pada bayi, seperti spina bifida dan penyakit jantung bawaan. (Adlina, 2024; Daisy, 2023; Pane, 2022; Syahfitri, 2025).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diidentifikasi bahwa status gizi sangat penting pada ibu hamil. Hasil pengabdian kepada Masyarakat sebelumnya di Posyandu Desa Congkrang Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang didapatkan hasil bahwa sebagian ibu hamil masih dengan LILA kurang dari normal, yaitu kurang dari 23.5 cm dan dengan IMT yang tidak normal. Mengingat pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil.

2. Metode

Program pengabdian kepada masyarakat dengan menerapkan tiga Tahap Kegiatan yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan studi pendahuluan dan koordinasi yang dilaksanakan mulai tanggal 25 - 26 September 2024. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait di Posyandu Prima Desa Congkrang Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang.



Gambar 1. Penyampaian materi Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Posyandu Prima Desa Congkrang.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Prima Desa Congkrang Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Tahap ini diawali dengan kegiatan pemeriksaan kehamilan, pembagian kuesioner pretest kepada ibu hamil, menyiapkan alat, media promosi kesehatan dan tempat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah:

- 1) Bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan
- 2) Media dan alat yang digunakan adalah PPT dengan LCD
- 3) Peserta dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil di Posyandu Prima
- 4) Waktu pelaksanaan Kamis, 26 September 2024 jam 09.00 s.d 12.00
- 5) Tempat Pelaksanaan: Posyandu Prima Desa Congkrang Kecamatan Muntilan
- 6) Tahapan kegiatan
 - a) Pembukaan.
 - b) Pre-test.
 - c) Penyampaian Materi.
 - d) Post-test.
 - e) Evaluasi.



Gambar 2. Diskusi Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di Posyandu Prima Desa Congkrang.

c. Tahap Akhir

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah:

- 1) Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan melihat hasil post test.
- 2) Menindaklanjuti kelanjutan penyuluhan di Posyandu Prima Kabupaten Magelang.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian Kepada Masyarakat terlaksana pada tanggal 26 September 2024 jam 09.00-12.00 bertempat di Posyandu Prima Desa Congkrang. Posyandu ini merupakan posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP). Kegiatan ini dihadiri oleh 11 ibu hamil, 4 Kader, dan 1 bidan Desa. Data yang didapatkan yaitu:

Tabel 1. Data hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Karakteristik	Indikator	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	11	100
	>35 tahun	0	0
Paritas	Primigravida	2	18.2
	Multigravida	9	81.8
IMT	BB kurang	1	9.1
	Normal	1	9.1
	BB lebih	9	81.8
Pengetahuan (pretest)	Kurang (<50%)	0	0
	Cukup (50-75%)	8	72.3
	Baik (>75%)	3	27.3
Pengetahuan (posttest)	Kurang (<50%)	0	0
	Cukup (50-75%)	0	0
	Baik (>75%)	11	100
Pengetahuan (nilai pre dan posttest)	Turun	0	0
	Tetap	0	0
	Naik	11	100

Sumber: Data primer diolah (2024)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa dari semua peserta, sejumlah 11 ibu hamil (100 %) dengan umur reproduksi sehat yaitu di antara 20 sampai dengan 35 tahun. Status obstetri dari ibu hamil mayoritas multigravida sejumlah 9 ibu hamil (81.8%). Status gizi berdasarkan Index Masa Tubuh (IMT) mayoritas dengan Berat Badan Lebih sebanyak 9 ibu hamil (81.8 %). Pengetahuan ibu saat pretest mayoritas cukup sebanyak 8 orang (72.3%), namun saat pretest semua berpengetahuan baik dan persentase pengetahuan 100% meningkat.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig	Statistik	df	Sig
Pretest	0.278	11	0.018	0.958	11	0.054
Posttest	0.3	11	0.007	0.793	11	0.008

Hasil uji normalitas data didapatkan hasil bahwa uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah responden hanya sedikit. Dari tabel di atas didapatkan bahwa pada

hasil pretest adalah 0.054 dan pada hasil posttest adalah 0.08 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya adalah normal, sehingga analisis menggunakan paired t test.

Tabel 3. Hasil Uji T-Test

Paired Samples Statistics									
		Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean				
Pair 1	Pre	66.3636	11	10.26911	3.09625				
	Post	92.7273	11	6.4667	1.94978				

Paired Samples Correlation									
		N	Correlation	Sig					
Pair 1	Pre &								
	Post	11	0.164	0.629					

Paired Samples Test									
Paired Differences									
Pair 1	Pre-Post	Mean	Std Defiation	Std Error Mean	95 % Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper	t	df	Sig (2-tailed)
		-2636364	11.201	3.37712	-33.88833	-18.839	-7.907	10	0.000

Berdasarkan hasil uji t test pada tabel di atas didapatkan bahwa nilai nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Posyandu Prima Desa Congkrang Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang sudah terlaksana dan didapatkan hasil bahwa ada perubahan yang signifikan pengetahuan ibu hamil dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Rokani (2024) yang menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan peningkatan BB ibu hamil. Selain itu Pratiwi (2020) juga menyampaikan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang gizi ibu hamil terhadap pengetahuan gizi ibu hamil. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu dapat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga berpengaruh pada perilakunya. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup baik, terutama pada saat seorang ibu memasuki masa ngidam dimana perut terasa mual dan tidak mau diisi. Walaupun dalam kondisi tersebut, jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya (Wawan, 2014).

Hubungan antara umur dan pengetahuan pada ibu hamil menunjukkan bahwa usia ibu dapat memengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki, terutama terkait gizi dan kesehatan kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan rentang usia ideal, yaitu antara 20 hingga 35 tahun, cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kebutuhan gizi dan perawatan kehamilan dibandingkan ibu hamil yang lebih muda (<20 tahun) atau lebih tua (>35 tahun). Hal ini karena pada usia tersebut ibu biasanya lebih matang secara fisik dan psikologis serta lebih mudah menerima dan memahami informasi kesehatan. Selain itu, usia ibu juga berpengaruh terhadap kebutuhan gizi selama kehamilan. Ibu hamil muda membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi karena selain untuk janin, juga

untuk pertumbuhan dirinya sendiri, sedangkan ibu hamil yang lebih tua memerlukan energi lebih untuk menjaga fungsi organ yang mulai melemah. Namun, beberapa penelitian juga menemukan bahwa meskipun ada hubungan antara usia dan kondisi gizi, hubungan antara usia dan pengetahuan tidak selalu signifikan secara statistik. Faktor lain seperti pendidikan, pengalaman, dan akses informasi juga sangat memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil. (Anggareni, 2025; Rangkuti, 2020).

Pengalaman melahirkan dan pemeriksaan antenatal care (ANC) yang berulang memberikan ibu kesempatan lebih banyak untuk mendapatkan informasi kesehatan dan mengenali tanda bahaya kehamilan. Penelitian lain juga menunjukkan paritas berhubungan dengan sikap ibu hamil terhadap kehamilan risiko tinggi, yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Paritas berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil karena pengalaman kehamilan sebelumnya memberikan peluang lebih besar untuk belajar dan menerima informasi kesehatan. Oleh karena itu, ibu dengan paritas tinggi umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan ibu dengan paritas rendah. (Fransisca, 2025; Heryanti, 2022; Rangkuti, 2020; Teja, 2021).

Ibu dengan IMT rendah (*underweight*) atau tinggi (*overweight*/obesitas) memiliki risiko lebih besar mengalami komplikasi seperti BBLR, preeklamsia, dan diabetes gestasional. Pengetahuan yang kurang tentang gizi dan kesehatan kehamilan dapat memperburuk kondisi ini. Penyuluhan dan edukasi gizi yang efektif dari tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga mereka dapat mengontrol IMT dan menjaga kesehatan kehamilan secara optimal. Meskipun hubungan langsung antara IMT dan pengetahuan ibu hamil belum banyak dijelaskan secara eksplisit, pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan kehamilan sangat berperan dalam menjaga IMT yang ideal dan mencegah risiko komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan IMT tidak normal. (Fauzan, 2022; Khasanah, 2025).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat mempunyai dampak adanya perubahan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Ibu hamil disarankan agar memperhatikan penambahan berat badannya agar taksiran berat janin juga ideal.

References

- Adlina, A. (2024). 8 Risiko Kelebihan Berat Badan Saat Hamil, Apakah Bahaya? <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/kelebihan-berat-badan-saat-hamil/>
- Ahmad, F. R. (2025). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah di RSUD Daya Kota Makassar tahun 2022-2023. <https://library.med.unhas.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=205&bid=3091>
- Anggareni, J. (2025). Hubungan Usia dan Pengetahuan Dengan Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Glagah Kecamatan Pakuniran. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(3), 9-22.
- CFNS. (2022). Pentingnya Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Pusat Studi Pangan Dan Gizi UGM. <https://cfns.ugm.ac.id/2022/10/24/pentingnya-seribu-hari-pertama-kehidupan-1000-hpk/>
- Daisy, L. dkk. (2023). Bayi Lahir Prematur & Berat Bayi Lahir Rendah Bisa Berdampak Stunting. <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/bayi-lahir-prematur-berat-bayi-lahir-rendah-bisa-berdampak-stunting>

- Fauzan, M. R. (2022). Hubungan Indeks Masa Tubuh Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Motobo Keci. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(1), 38-45.
- Fransisca, L. (2025). Hubungan Paritas Dan Sumber Informasi Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(1), 61-67.
- Heryanti. (2022). Hubungan Paritas dan Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Tulung Selapan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 30-39.
- Kemenkes, R. (2022). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Ibu Hamil*.
- Khasanah, N. A. (2025). Indeks Massa Tubuh (IMT) Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 17(1), 52-59.
- Pane, M. D. C. (2022). *Bumil, Ini Risiko Kelebihan Berat Badan Saat Hamil*. <https://www.alodokter.com/risiko-yang-kamu-hadapi-jika-kelebihan-berat-badan-saat-hamil>
- Pratiwi, S. (2020). *Literatur Riview Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu Hamil*.
- Rangkuti, N. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Usia Ibu Hamil Dengan Kehamilan Risiko Tinggi Di Puskesmas Labuhan Rasoki. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 8(4), 513-517.
- Rokani. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Pertama. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 4(1).
- Syahfitri, Y. dkk. (2025). Tinjauan Sistematis: Hubungan Kelahiran Prematur Dengan Kejadian Stunting Di Dunia. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(2).
- Teja, N. M. A. Y. R. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Dengan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 143-147.
- Wawan, A. dan D. (2014). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku*. Nuha Medika. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK59250/teori-dan-pengukuran-pengetahuan-sikap-dan-perilaku-manusia/preview>
- WHO. (2023). *Nutrition in Pregnancy*.
- Yuga. (2022). *Nutrisi Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat Dan Keperawatan UGM. <https://fkkmk.ugm.ac.id/nutrisi-ibu-hamil-sebagai-upaya-pencegahan-stunting/>