



EDUKASI ASUPAN GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS KOTA TENGAH KABUPATEN GORONTALO

Suardi^{1*}, Sunarto Kadir², Lia Indrawati³, Laksmyn Kadir⁴, Reinaldi Julfirman Saleh⁵, Muthamainna⁶

^{1,2,3}Magister Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

^{4,5,6}Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p>Sejarah Artikel: Submitted : Revisi: Diterima : Diterbitkan:</p> <p>Kata kunci: Edukasi; Pengetahuan; Asupan Gizi; Ibu Hamil;</p>	<p>Latar Belakang: Edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan asupan gizi yang optimal selama kehamilan. Pengetahuan yang baik tentang gizi berperan dalam mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin. Tujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang asupan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. Metode menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Jumlah responden sebanyak 20 ibu hamil. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan setelah intervensi edukasi gizi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (45%). Setelah diberikan edukasi gizi, terjadi peningkatan pengetahuan, di mana sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 14 orang (70%). Kesimpulan menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai asupan gizi. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin.</p>
Article Info	Abstract
<p>Article History: Submitted : Revised: Accepted : Published:</p> <p>Keywords: Education; Knowledge; Nutritional Intake; Pregnant Women;</p>	<p><i>Background: Nutrition education is an important effort to improve pregnant women's knowledge regarding optimal nutritional intake during pregnancy. Good knowledge about nutrition plays a role in supporting maternal health and fetal growth. The aim was to determine changes in the level of knowledge of pregnant women about nutritional intake before and after being given nutrition education at the Central City Community Health Center in Gorontalo City. The method used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The number of respondents was 20 pregnant women. Knowledge measurements were carried out before and after the nutrition education intervention. The results showed that before being given</i></p>



nutrition education, most respondents had a poor level of knowledge of 9 people (45%). After being given nutrition education, there was an increase in knowledge, where most respondents had a good level of knowledge of 14 people (70%). The conclusion shows that nutrition education has a positive effect on increasing pregnant women's knowledge about nutritional intake. Therefore, nutrition education needs to be continuously developed as part of maternal health services to improve the quality of maternal and fetal health.

✉ Alamat Korespondensi : Suardi

E-mail : suardiners@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Pemenuhan asupan gizi yang adekuat selama masa kehamilan merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin. Selama kehamilan, kebutuhan energi dan mikronutrien meningkat secara signifikan, sehingga ibu hamil perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang jenis dan pola konsumsi makanan bergizi; tanpa pemahaman ini, risiko komplikasi seperti anemia, kekurangan energi kronik (KEK), berat badan lahir rendah, hingga stunting pada anak akan meningkat^{1,2}. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi ibu hamil berkaitan erat dengan praktik konsumsi pangan yang tidak mendukung terpenuhinya kebutuhan nutrisi selama masa hamil³.

Edukasi gizi merupakan intervensi penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang asupan gizi yang tepat. Beberapa studi melaporkan bahwa pemberian edukasi melalui kelas kehamilan, konseling oleh tenaga kesehatan, serta penggunaan media edukasi telah terbukti meningkatkan skor pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap nutrisi selama kehamilan^{4,5}. Misalnya, kegiatan pendidikan yang sistematis dapat mengubah pengetahuan diet ibu hamil mengenai pola makan sehat, manfaat nutrisi seimbang, serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin, yang tercermin pada peningkatan skor pengetahuan pretest dan posttest^{4,6}.

Selain itu, literatur juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga dapat berkontribusi pada perubahan perilaku konsumsi makanan dan insiden komplikasi kesehatan terkait gizi⁷. Edukasi gizi yang efektif perlu memperhatikan konteks lokal, kebutuhan ibu hamil, serta metode penyampaian materi yang interaktif dan berkelanjutan, sehingga mampu memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dan memengaruhi keputusan perilaku gizi ibu selama kehamilan^{1,5,7}.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan Edukasi Asupan Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Tengah Kabupaten Gorontalo.

METODE

Kegiatan yang dilakukan yaitu berupa pengumpulan data secara langsung kepada ibu hamil di Puskesmas Kota Tengah mengenai Asupan Gizi ibu hamil, kemudian di ukur pengetahuan pre dan post edukasi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 13 September 2025 di Puskesmas Kota Tengah, Kota Gorontalo. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur mengenai Pengetahuan ibu hamil tentang asupan gizi. Jumlah peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang. Hasil pengumpulan data tersebut selanjutnya dilakukan analisis deskripsi untuk melihat gambaran Pengetahuan Asupan Gizi ibu hamil di Puskesmas Kota Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Pengetahuan Asupan Gizi ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo Tahun 2025

Pengetahuan	Edukasi Asupan Gizi			
	Pre		Post	
	n	%	n	%
Baik	2	10	14	70
Cukup	8	40	3	15
Kurang	9	45	3	15
Sangat Kurang	1	5	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2025.

Berdasarkan Tabel 1 dari 20 responden, untuk pengetahuan tentang Asupan Gizi ibu hamil sebelum edukasi gizi mayoritas pengetahuan kurang yaitu sebanyak 9 orang (45%), dan untuk pengetahuan tentang Asupan Gizi ibu hamil setelah edukasi gizi mayoritas pengetahuan baik yaitu sebanyak 14 orang (70%).



Gambar 1. Edukasi dan Pengumpulan data pengetahuan Data Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi, lebih dari separuh responden ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan tentang asupan gizi yang kurang (45%). Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan rendahnya pengetahuan gizi di kalangan ibu hamil, terutama di komunitas dengan akses informasi yang terbatas atau tanpa intervensi edukatif sebelumnya^{8,9}. Pengetahuan yang rendah pada ibu hamil dapat berkontribusi pada perilaku konsumsi yang kurang

optimal, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti anemia dan gangguan pertumbuhan janin¹⁰.

Setelah diberikan edukasi gizi, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden, di mana mayoritas (70%) menunjukkan pengetahuan yang baik. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan nutrisi seimbang dan varietas pangan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi dan mikronutrien selama kehamilan^{11,12}. Edukasi yang efektif tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menggunakan pendekatan yang mudah dipahami serta relevan dengan kebutuhan harian ibu hamil, sehingga memfasilitasi pemahaman konsep gizi secara lebih mendalam.

Peningkatan pengetahuan setelah edukasi gizi ini juga dapat dijelaskan melalui teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan secara sistematis dapat mengubah keyakinan dan sikap individu terhadap suatu perilaku kesehatan, yang kemudian berpengaruh terhadap perilaku aktual mereka¹³. Dalam konteks ini, edukasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan atau melalui media yang tepat mampu memberikan informasi yang akurat dan meningkatkan self-efficacy ibu hamil dalam menerapkan prinsip gizi sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan merupakan hasil persepsi manusia, atau hasil seseorang mengetahui suatu objek melalui indranya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Waktu persepsi yang menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda¹⁴.

Meskipun hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang menjanjikan, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan pengukuran perilaku makan jangka panjang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak edukasi gizi terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan dan hasil kesehatan ibu serta anak. Selain itu, integrasi materi gizi dengan pendekatan teknologi digital juga dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan jangkauan dan efektivitas edukasi gizi ibu hamil di masa depan^{15,16}.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai asupan gizi setelah diberikan edukasi gizi. Sebelum intervensi edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 9 orang (45%). Namun, setelah

diberikan edukasi gizi, mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 14 orang (70%). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berperan positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan asupan gizi selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sartika ND, Lismayanti L. Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting: literature review. *Jurnal Media Akademik*. 2024; doi:10.62281/a86pta68
2. Hastuti L, Wahyuni T, Mardiyani R, et al. Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2025;6(2):686. doi:10.36565/jak.v6i2.686
3. Mulyani DT, Mulyani S, Yuliana Y. The relationship between pregnant women's knowledge about nutrition and chronic energy deficiency (CED). *J Kuj*. 2025;9(1):19795. doi:10.22437/jkuj.v9i1.19795
4. Juwariah T, Santoso E, Wahyuningsih D, Jaroh A. Improving maternal health through pregnant women's nutrition education in pregnancy women's classes. *J Community Service Health*. 2024;5(1):1175. doi:10.26699/jcsh.v5i1.1175
5. Sitorus RS. The effectiveness of nutrition education by health workers on improving knowledge and attitudes of pregnant women in stunting prevention. *J Kesmas dan Gizi*. 2025;7(2):2738. doi:10.35451/jkg.v7i2.2738
6. Olloqui-Mundet MJ, Cavia MdM, Alonso-Torre SR, Carrillo C. Dietary habits and nutritional knowledge of pregnant women: The importance of nutrition education. *Foods*. 2024;13(19):3189. doi:10.3390/foods13193189
7. Sanas NT, Resky SD. Interactive nutrition education for pregnant women: Strengthening maternal health and environmental sustainability in stunting prevention. *EcoVision*. 2025;2(2):2235. doi:10.61511/evojes.v2i2.2025.2235
8. Mustikaningrum AC, Lismayanti L. Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting: literature review. *Jurnal Media Akademik*. 2024. doi:10.62281/a86pta68
9. Hastuti L, Wahyuni T, Mardiyani R, et al. Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2025;6(2):686. doi:10.36565/jak.v6i2.686
10. Mulyani DT, Mulyani S, Yuliana Y. The relationship between pregnant women's knowledge about nutrition and chronic energy deficiency (CED). *J Kuj*. 2025;9(1):19795. doi:10.22437/jkuj.v9i1.19795
11. Juwariah T, Santoso E, Wahyuningsih D, Jaroh A. Improving maternal health through pregnant women's nutrition education in pregnancy women's classes. *J Community Service Health*. 2024;5(1):1175. doi:10.26699/jcsh.v5i1.1175

12. Olloqui-Mundet MJ, Cavia MdM, Alonso-Torre SR, Carrillo C. Dietary habits and nutritional knowledge of pregnant women: The importance of nutrition education. *Foods*. 2024;13(19):3189. doi:10.3390/foods13193189
13. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health behavior: Theory, research, and practice. 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2025.
14. Notoatmodjo S. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.; 2014.
15. Zhang Y, Sun Y, Xie B. Quality of health information for consumers on the web: A systematic review. *J Med Internet Res*. 2022;24(1):e28605. doi:10.2196/28605
16. Kadir S, Suardi, Indrawati L. Effectiveness of netboard-based learning management system (LMS) nutrition education on nutritional intake of pregnant women. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 2025;41(11):2485-2495. doi:10.22146/bkm.v41i11.24855.