

Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil Metode Audio Visual dan Demontrasi Penimbangan serta Pengaturan Porsi Makan Ibu Hamil di Kecamatan Maesan

Andhini Yulli Hapsari^{1,2*}, Ana Nurul Mudzakiyah², Sonyatania Rose²

¹Program Studi Magister Administrasi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember

²Puskesmas Maesan Kabupaten Bondowoso

*Corresponding author: andhini.wibowo@gmail.com

Abstract

Background: Nutritional intake of pregnant women during pregnancy has an important role in supporting the health of mothers and babies. The Maternal and Child Health Book (KIA) is a source of information about nutrition for pregnant women, but it is often underutilized optimally. Counseling in antenatal care (ANC) services is also often considered ineffective. The pregnant women class is present as a forum for education, discussion, and sharing experiences about maternal and child health. **Methods:** The participants of the activity consisted of 10 pregnant women in the Maesan Health Center work area. The activity was carried out through several methods, such as lectures, video screenings, comic readings, discussions and demonstrations of weighing practices and the regulation of meal portions for pregnant women. **Results:** This activity succeeded in significantly increasing pregnant women's knowledge about nutrition and anaemia after the intervention compared to before the intervention. **Conclusion:** Education through pregnant women's classes has been proven to be effective in increasing pregnant women's knowledge related to nutrition and anemia. Most participants showed a better understanding of nutritional needs during pregnancy after taking this class.

Keywords: anemia, nutrition for pregnant women, knowledge of pregnant women

Abstrak

Latar Belakang: Asupan gizi ibu hamil selama kehamilan memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) merupakan sumber informasi mengenai gizi ibu hamil, namun sering kali kurang dimanfaatkan secara optimal. Konseling dalam layanan antenatal care (ANC) juga kerap dianggap kurang efektif. Kelas ibu hamil hadir sebagai wadah edukasi, diskusi, dan berbagi pengalaman seputar kesehatan ibu dan anak. **Metode:** Peserta kegiatan terdiri dari 10 Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Maesan. Kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, seperti ceramah, pemutaran video, pembacaan komik, diskusi dan demonstrasi praktik penimbangan serta pengaturan porsi makan ibu hamil. **Hasil:** Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan anemia secara signifikan setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi. **Kesimpulan:** Edukasi melalui kelas ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait gizi dan anemia. Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi selama kehamilan setelah mengikuti kelas ini.

Kata Kunci: anemia, gizi ibu hamil, pengetahuan ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode fase penting dalam kehidupan seorang wanita, sehingga perlu dipersiapkan dengan baik. Salah satu persiapan yang penting untuk dipersiapkan adalah persiapan gizi. Persiapan gizi yang baik selama masa pra-kehamilan dan kehamilan menjadi kunci utama untuk perbaikan gizi masyarakat. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah

Indonesia untuk perbaikan gizi masyarakat yaitu melalui program percepatan perbaikan gizi melalui program 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yang mencakup masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan anak. Program ini menjadi fokus utama dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, mengingat pentingnya masa tersebut dalam menentukan kualitas hidup anak di masa depan (1).

Pentingnya gizi yang baik selama kehamilan tercermin dalam berbagai studi yang menunjukkan hubungan antara pola makan ibu dan tumbuh kembang janin. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang baik pada ibu sepanjang kehamilan dan tiga bulan setelah melahirkan dapat berpengaruh negatif terhadap rasio berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB) bayi hingga usia enam bulan ($p = 0,02$) dan persentase lemak tubuh bayi pada usia yang sama ($p \leq 0,05$) (2). Hal ini menegaskan bahwa status gizi ibu hamil secara langsung mempengaruhi kesehatan dan perkembangan bayi, yang jika tidak diatasi dengan baik dapat berisiko mengarah pada masalah kesehatan jangka panjang, seperti stunting.

Upaya mengatasi masalah gizi pada ibu hamil telah dilakukan melalui penyuluhan gizi dalam layanan Antenatal Terpadu (ANC), yang bertujuan memantau kenaikan berat badan ibu dan memastikan asupan makanan sesuai rekomendasi gizi. Meskipun Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) menyediakan informasi penting mengenai gizi, pemanfaatannya masih rendah. Selain itu, efektivitas konseling gizi sering menjadi masalah, sehingga banyak ibu hamil yang belum sepenuhnya menerapkan rekomendasi gizi yang diberikan (3).

Layanan antenatal (ANC) merupakan jalur utama bagi ibu hamil untuk mendapatkan promosi dan pencegahan kesehatan. Berdasarkan Permenkes No. 21 Tahun 2021, layanan ANC harus dilakukan minimal enam kali selama kehamilan, dengan jadwal pemeriksaan satu kali pada trimester pertama, dua kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Layanan ini mencakup promosi kesehatan, termasuk konseling gizi sebagai komponen penting. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti ANC memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik yang lebih baik mengenai kehamilan dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Strategi seperti pendidikan dan konseling gizi terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi ibu hamil, yang secara signifikan memengaruhi kesehatan ibu, janin, dan bayi (4).

Jumlah ibu hamil di Kecamatan Maesan pada tahun 2023 tercatat sebanyak 721 orang, namun tingkat kunjungan ANC masih tergolong rendah yaitu hanya 427 ibu hamil (59,2%) yang melakukan kunjungan. Sebanyak 109 ibu hamil (15,1%) dari jumlah tersebut terdiagnosis anemia pada pemeriksaan laboratorium yang pertama dan 125 ibu hamil (17,3%) mengalami Kurang Energi Kronik (KEK). Oleh karena itu diperlukan upaya untuk mendukung penyampaian komunikasi, edukasi dan informasi dari tenaga kesehatan kepada ibu hamil tentang pentingnya memperhatikan status gizi saat kehamilan, salah satunya melalui kelas Ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Kelas ibu hamil dilaksanakan di Balai Desa Gunung Sari dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, yang masing-masing didampingi oleh anggota keluarganya. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 4 September 2024, mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Pemilihan peserta dilakukan oleh Bidan Desa yang bertanggung jawab atas wilayah tersebut, dengan mempertimbangkan kondisi ibu hamil, seperti ibu hamil dengan KEK, anemia, dan ibu hamil

dengan risiko tinggi. Pelaksanaan kelas ibu hamil meliputi ceramah, pemutaran video, pembacaan komik, diskusi, serta demonstrasi tentang cara mengatur dan menimbang porsi makanan bergizi seimbang untuk ibu hamil.

Tahapan pelaksanaan kelas ibu hamil:

1. Persiapan

Pada tahap ini, berbagai alat bantu disiapkan untuk kegiatan kelas ibu hamil, antara lain: alat tulis kantor (ATK), lembar balik, Buku KIA, video tentang gizi pada 1000 HPK, audio tentang gizi ibu hamil, komik MamaMia, salinan kotak kontrol minum tablet tambah darah ibu hamil, video gizi ibu hamil, lembar aktivitas fisik, timbangan makanan, serta makanan bergizi seimbang.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan perkenalan fasilitator dan peserta, kemudian dilanjutkan dengan sesi edukasi yang menggunakan metode ceramah, pemutaran video, pembacaan komik, serta diskusi yang diakhiri dengan pertukaran pengalaman mengenai kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh dan sistematis. Setiap akhir sesi juga dilakukan diskusi untuk membahas materi yang telah disampaikan sebelumnya.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu hamil meningkat yang diukur dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

4. Demonstrasi

Pada tahap ini dilakukan demonstrasi mengenai cara mengatur dan menimbang porsi makanan bergizi seimbang yang sesuai untuk ibu hamil, menggunakan bahan makanan yang sudah dipersiapkan, termasuk air putih. Penimbangan dilakukan dua kali: pertama untuk porsi makan sehari, dan kedua untuk porsi satu kali makan. Ibu hamil peserta yang didampingi fasilitator melakukan penimbangan ini.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil diukur menggunakan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah intervensi kelas ibu hamil. Sebelum kegiatan dimulai, *pre-test* diberikan untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil mengenai kehamilan, gizi, dan anemia. Setelah kelas selesai, dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap ibu terkait kehamilan, gizi, dan anemia. Analisis data pengetahuan dilakukan dengan uji paired *t-test*, karena uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi data yang normal ($p\text{-value} > 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelas ibu hamil adalah program rutin yang dilaksanakan oleh Puskesmas Maesan sebagai bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil, yang didampingi oleh keluarga mereka, dan difasilitasi oleh bidan serta tenaga kesehatan lainnya.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	n	%
Usia		
a. <20 tahun dan >35 tahun	0	0
b. 20 - 35 tahun	10	100

Karakteristik	n	%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD-SMP)	4	40,0
b. Pendidikan Tinggi (SMA-PT)	6	60,0
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	8	80,0
b. Wiraswasta	1	10,0
c. Lainnya	1	10,0
Gravida		
a. Multigravida	7	53,8
b. Primigravida	3	23,1

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa ibu hamil seluruhnya berusia 20-35 tahun (100%), tingkat pendidikan ibu paling banyak berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 60%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 80% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (*multigravida*) yaitu sebanyak 53,8%.

Perubahan pengetahuan Ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti kelas ibu hamil diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pelaksanaan *Pre-test* dan *Post-Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan sebelum kelas ibu hamil	10	43	71	55.60	9.216
Pengetahuan setelah kelas ibu hamil	10	50	79	64.80	9.750

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata (*mean*) pengetahuan ibu hamil dari 55,60 sebelum intervensi kelas ibu hamil menjadi 64,80 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 9,2 poin. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,012 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan anemia setelah mengikuti intervensi.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi gizi

Pelaksanaan kelas ibu hamil saat ini mengalami perubahan dibandingkan sebelumnya. Jika sebelumnya penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan media lembar balik, kini telah dipadukan dengan pemutaran video, pembacaan komik, serta demonstrasi mengenai pengaturan dan penimbangan porsi makanan bergizi seimbang yang sesuai untuk ibu hamil. Pendekatan baru ini memberikan pengalaman yang berbeda bagi ibu hamil dan berperan dalam meningkatkan partisipasi mereka. Selain itu, metode ini juga berhasil meningkatkan minat peserta kelas ibu hamil dalam memahami pentingnya gizi dan pencegahan anemia.

Penelitian Suryani (2021) menunjukkan bahwa media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi, terutama dalam pencegahan kekurangan energi kronis. Bahkan, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa media audiovisual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dibandingkan dengan booklet. Tujuan penggunaan media audiovisual adalah untuk menyampaikan informasi melalui suara dan gambar, seperti video, film, atau slide, yang dapat dilihat dan didengar. Media ini dinilai lebih menarik dan efektif karena melibatkan dua indra, yaitu penglihatan dan pendengaran (5).

Prevalensi anemia menggambarkan masalah kesehatan yang serius di kalangan ibu hamil. Kurangnya variasi dalam pola makan, asupan gizi yang tidak cukup, serta kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil (6). Wanita hamil dengan status sosial ekonomi rendah, yang hamil pertama kali, wanita multipara, dan ibu hamil yang tidak mendapatkan pendidikan gizi selama kehamilan berisiko lebih tinggi mengalami anemia (7). Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada calon pengantin mengenai persiapan kehamilan dan kepada ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi, terutama konsumsi suplemen asam folat dan zat besi (8). Penelitian mengenai suplementasi zat besi oral intermiten dengan dosis 120 mg/hari menunjukkan hasil yang setara dengan dosis harian 60 mg/hari dalam meningkatkan kadar hemoglobin, dengan pengurangan efek samping yang signifikan (9).

Penyuluhan menggunakan metode audiovisual dan demonstrasi merupakan upaya yang efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang gizi dan anemia sehingga dapat membantu mereka untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan dan terhindar dari anemia ataupun masalah gizi lainnya. Peningkatan pengetahuan dan literasi gizi pada ibu hamil sangat mendukung keberhasilan kehamilan yang sehat dan kesehatan anak di masa depan (10). Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, kunjungan ANC, dan edukasi gizi berhubungan erat dengan peningkatan pengetahuan gizi yang baik (11).

KESIMPULAN

Data dari *pre-test* dan *post-test* kelas ibu hamil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil, dari 55,60 sebelum intervensi menjadi 64,80 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 9,2 poin. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,012 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai gizi dan anemia antara sebelum dan setelah diberikan intervensi. Ini membuktikan bahwa kelas ibu hamil yang menggabungkan metode audiovisual dan demonstrasi pengaturan serta penimbangan porsi makanan bergizi seimbang bagi ibu hamil efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi dan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dinas kesehatan, Kepala Puskesmas Maesan dan seluruh Staff Puskesmas Maesan yang telah membantu dalam penulisan artikel ini

REFERENSI

1. Kemenkes RI.PGS Ibu Hamil dan Ibu Menyusui [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/879>
2. Redman LM. Nutrition During Pregnancy and Lactation: Implications for Maternal and Infant Health. Erscheinungsort nicht ermittelbar: MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2020. 1 hlm. <https://doi:10.3390/nu11030632>
3. Kemenkes RI, Unicef.Gizi Ibu di Indonesia - Analisis Lanskap dan Rekomendasi [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/media/21766/file/Gizi%20Ibu%20di%20Indonesia%20-%20Analisis%20Lanskap%20dan%20Rekomendasi.pdf.pdf>
4. Ghosh-Jerath S, Devasenapathy N, Singh A, Shankar A, Zodpey S. Ante natal care (ANC) utilization, dietary practices and nutritional outcomes in pregnant and recently delivered women in urban slums of Delhi, India: an exploratory cross-sectional study. *Reprod Health*. Desember 2015;12(1):20. <https://DOI 10.1186/s12978-015-0008-9>
5. Suryani S, Nurti T, Heryani N, Rihadatul 'Aisy R. Efektivitas Media Audiovisual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis. *Nurs Care Health Technol J NCHAT*. 14 Mei 2022;2(1):48–54.
6. Gibore NS, Ngowi AF, Munyogwa MJ, Ali MM. Dietary Habits Associated with Anemia in Pregnant Women Attending Antenatal Care Services. *Curr Dev Nutr*. Januari 2021;5(1):nzaa178. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
7. El-Kholy AA, El Kholy EA, Abdulaziz Al Abdulathim M, Hassan Abdou A, Ahmed Dafaalla Karar H, Abdelrhim Bushara M, dkk. Prevalence and associated factors of anemia among pregnant women and the impact of clinical pharmacist counseling on their awareness level: A cross sectional study. *Saudi Pharm J*. Agustus 2023;31(8):101699. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2023.101699>
8. Pusporini AD, Salmah AU, Wahyu A, Seweng A, Indarty A, Suriah, dkk. Risk factors of anemia among pregnant women in community health center (Puskesmas) Singgani and Puskesmas Tipo Palu. *Gac Sanit*. 2021;35:S123–6. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.010>
9. Banerjee A, Athalye S, Shingade P, Khargekar V, Mahajan N, Madkaikar M, dkk. Efficacy of daily versus intermittent oral iron supplementation for prevention of anaemia among pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine*. Agustus 2024;74:102742. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102742>
10. Papežová K, Kapounová Z, Zelenková V, Riad A. Nutritional Health Knowledge and Literacy among Pregnant Women in the Czech Republic: Analytical Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 22 Februari 2023;20(5):3931. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053931>
11. Appiah PK, Naa Korklu AR, Bonchel DA, Fenu GA, Wadga-Mieza Yankey F. Nutritional Knowledge and Dietary Intake Habits among Pregnant Adolescents Attending Antenatal Care Clinics in Urban Community in Ghana. Silveyra MX, editor. *J Nutr Metab*. 13 Februari 2021;2021:1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/8835704>