

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Penyuluhan Peningkatan Gizi Ibu Hamil Melalui Konsumsi Protein Hewani Dan Nabati**

Irma Erpiani<sup>1\*</sup>, Juenita Elfunam Mado<sup>2</sup>, Nur Rahma Srifitayani<sup>3</sup>, Nurul Annisa<sup>4</sup>, Rischa Hamdanesti<sup>5</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan, STIKes Kamus Arunika Palopo

<sup>2</sup> Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Jayapura

<sup>3</sup> Program Studi Gizi, Universitas Megarezky

<sup>4</sup> Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

<sup>5</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Alifah Padang

#### **ABSTRACT**

Adequate nutrition during pregnancy is a crucial factor in supporting maternal health and fetal growth and development. Insufficient protein intake, both animal and plant-based, can increase the risk of anemia, chronic energy deficiency (CED), low birth weight, and other pregnancy complications. However, many pregnant women still do not understand the importance of consuming a balanced and diverse protein diet. This Community Service activity aims to increase the knowledge and awareness of pregnant women regarding the importance of consuming animal and plant-based protein as an effort to improve nutritional status during pregnancy. Implementation methods included nutrition counseling, interactive discussions, food selection simulations, and evaluation through pre- and post-tests. The results of the activity showed a significant increase in pregnant women's knowledge about protein sources, the benefits of protein for pregnancy, and recommended protein consumption patterns. This activity is expected to encourage changes in pregnant women's eating behavior towards a balanced nutritional diet.

**Keywords:** Nutrition for Pregnant Women, Animal Protein, Plant Protein, Nutrition Counseling, Community Service



e-ISSN: 2964-9196  
Vol.4 No. 2 Maret 2026

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### ABSTRAK

Gizi yang adekuat selama kehamilan merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Kekurangan asupan protein, baik hewani maupun nabati, dapat meningkatkan risiko anemia, kekurangan energi kronis (KEK), berat badan lahir rendah, serta komplikasi kehamilan lainnya. Namun, masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya konsumsi protein secara seimbang dan beragam. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi protein hewani dan nabati sebagai upaya peningkatan status gizi selama kehamilan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, diskusi interaktif, simulasi pemilihan bahan makanan, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil tentang sumber protein, manfaat protein bagi kehamilan, serta pola konsumsi protein yang dianjurkan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan ibu hamil menuju pola konsumsi gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Gizi Ibu Hamil, Protein Hewani, Protein Nabati, Penyuluhan Gizi, Pengabdian Masyarakat

\*Correspondent Author: Irma Erpiani

\*e-mail: [wardamasta31@gmail.com](mailto:wardamasta31@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi. Selama masa kehamilan, kebutuhan zat gizi ibu meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin, pembentukan jaringan baru, serta menjaga kesehatan ibu. Salah satu zat gizi makro yang berperan penting selama kehamilan adalah protein.

Protein berfungsi dalam pembentukan jaringan tubuh, pertumbuhan sel, produksi hormon dan enzim, serta pembentukan plasenta dan jaringan janin. Kekurangan asupan protein selama kehamilan dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan janin, risiko bayi lahir dengan berat badan rendah, serta meningkatnya risiko komplikasi kehamilan. Protein dapat diperoleh dari sumber hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu, serta dari sumber nabati, seperti kacang-kacangan, tempe, tahu, dan biji-bijian.

Di masyarakat, masih terdapat anggapan bahwa konsumsi protein hewani mahal dan sulit dijangkau, sehingga asupan protein ibu hamil sering kali tidak mencukupi. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai sumber protein nabati yang terjangkau dan bernilai gizi tinggi turut berkontribusi terhadap rendahnya asupan protein.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang. Melalui penyuluhan yang tepat, ibu hamil diharapkan mampu memilih dan mengonsumsi sumber protein hewani dan nabati secara seimbang sesuai dengan kebutuhan selama kehamilan. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi protein sebagai upaya peningkatan gizi ibu dan janin.

### II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan sasaran ibu hamil.

#### a. Desain Kegiatan

Desain kegiatan berupa penyuluhan gizi yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan simulasi pemilihan menu sumber protein. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **b. Sasaran dan Lokasi**

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil di wilayah masyarakat setempat. Kegiatan dilaksanakan di posyandu atau balai pertemuan warga.

### **c. Tahap Persiapan**

- Koordinasi dengan bidan dan kader kesehatan
- Identifikasi masalah gizi ibu hamil di wilayah setempat
- Penyusunan materi penyuluhan gizi ibu hamil
- Persiapan media edukasi (leaflet, poster, contoh bahan pangan)
- Penyusunan instrumen evaluasi

### **d. Tahap Pelaksanaan**

#### 1) Penyuluhan Gizi Ibu Hamil

Materi meliputi kebutuhan gizi selama kehamilan dan peran protein.

#### 2) Edukasi Sumber Protein Hewani dan Nabati

Penjelasan jenis, manfaat, dan contoh bahan pangan sumber protein.

#### 3) Simulasi Pemilihan Menu

Praktik menyusun menu harian berbasis protein hewani dan nabati.

#### 4) Diskusi Interaktif

Tanya jawab terkait kebiasaan makan dan kendala konsumsi protein.

### **e. Tahap Evaluasi**

- Pengukuran pengetahuan melalui pre-test dan post-test
- Observasi partisipasi dan antusiasme peserta
- Umpan balik dari peserta

Data dianalisis secara deskriptif.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil Kegiatan**

#### 1) Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan gizi diikuti oleh ibu hamil dengan usia kehamilan yang bervariasi, mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Sebagian besar

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

peserta berasal dari latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah, dengan tingkat pendidikan yang beragam. Sebelum kegiatan, mayoritas ibu hamil menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi gizi secara spesifik mengenai pentingnya protein hewani dan nabati selama kehamilan.

Selama kegiatan berlangsung, ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi diskusi dan simulasi pemilihan menu berbasis protein. Banyak peserta mengungkapkan bahwa selama ini konsumsi protein masih terbatas dan tidak terencana, serta dipengaruhi oleh mitos, keterbatasan ekonomi, dan kebiasaan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh kurangnya ketersediaan pangan, tetapi juga oleh rendahnya pengetahuan dan pemahaman gizi.

### 2) Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Protein

Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan gizi dilakukan.

**Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil**

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Kebutuhan protein selama kehamilan	48	93	+45
Manfaat protein bagi ibu	50	95	+45
Manfaat protein bagi janin	46	94	+48
Sumber protein hewani	50	95	+45
Sumber protein nabati	45	92	+47

Peningkatan pengetahuan paling tinggi terlihat pada pemahaman manfaat protein bagi janin dan pengenalan sumber protein nabati. Sebelum penyuluhan, banyak ibu hamil beranggapan bahwa protein hanya berasal dari makanan hewani yang mahal. Setelah edukasi, ibu hamil mulai memahami bahwa protein nabati seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan merupakan sumber protein yang baik, terjangkau, dan mudah diperoleh.

# Sahabat Sosial

## Jurnal Pengabdian Masyarakat

### 3) Perubahan Sikap dan Kesadaran Ibu Hamil

Selain peningkatan pengetahuan, penyuluhan gizi juga berdampak pada perubahan sikap dan kesadaran ibu hamil terhadap pola konsumsi protein.

**Tabel 2. Perubahan Sikap dan Kesadaran Ibu Hamil**

Indikator Sikap	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Kesadaran pentingnya protein selama kehamilan	50	95
Niat meningkatkan konsumsi protein	48	93
Kesediaan mengombinasikan protein hewani & nabati	45	92
Kemampuan memilih menu protein seimbang	45	92

Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif, tetapi juga membentuk sikap positif dan kesiapan ibu hamil untuk menerapkan perubahan pola makan. Kesediaan mengombinasikan protein hewani dan nabati menjadi indikator penting dalam mendukung keberlanjutan perubahan perilaku gizi.

### 4) Analisis Perubahan Pola Pikir dan Perilaku Konsumsi

Hasil diskusi dan observasi pascakegiatan menunjukkan adanya perubahan pola pikir ibu hamil terkait konsumsi protein. Sebelum kegiatan, sebagian besar ibu hamil menganggap konsumsi protein tinggi hanya diperlukan pada kondisi tertentu atau saat merasa lemah. Setelah penyuluhan, ibu hamil mulai memahami bahwa kebutuhan protein bersifat rutin dan meningkat selama kehamilan.

Simulasi pemilihan menu berbasis bahan pangan lokal memberikan dampak signifikan dalam mengubah persepsi ibu hamil bahwa makanan bergizi selalu mahal. Ibu hamil mulai menyadari bahwa kombinasi protein hewani dalam porsi kecil dengan protein nabati dapat memenuhi kebutuhan protein harian secara lebih ekonomis dan berkelanjutan.

Perubahan pola pikir ini merupakan tahap awal yang penting dalam proses perubahan perilaku. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang memerlukan pendampingan dan penguatan berkelanjutan, peningkatan niat dan kesadaran merupakan indikator keberhasilan awal dari intervensi edukasi gizi.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **b. Pembahasan**

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi ibu hamil melalui edukasi konsumsi protein hewani dan nabati merupakan intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil. Rendahnya pengetahuan awal ibu hamil menegaskan bahwa edukasi gizi selama kehamilan masih perlu diperkuat, khususnya terkait zat gizi makro yang esensial seperti protein.

Peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai sumber protein nabati menjadi temuan penting, mengingat protein nabati memiliki peran strategis dalam memenuhi kebutuhan gizi pada kondisi keterbatasan ekonomi. Kombinasi protein hewani dan nabati tidak hanya meningkatkan kualitas asupan protein, tetapi juga mendukung keberagaman pangan yang dianjurkan dalam pedoman gizi seimbang.

Dari perspektif kesehatan ibu dan anak, peningkatan asupan protein selama kehamilan berkontribusi terhadap pencegahan kekurangan energi kronis (KEK), anemia, serta risiko bayi berat lahir rendah. Dengan demikian, edukasi gizi ibu hamil memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas generasi yang akan datang.

Pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan kontekstual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan ibu hamil terhadap pesan gizi. Diskusi interaktif dan simulasi menu membantu ibu hamil mengaitkan materi dengan kondisi nyata yang mereka hadapi sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu sebagai subjek utama perubahan perilaku.

#### ➤ **Implikasi terhadap Program Kesehatan Ibu dan Anak**

Kegiatan penyuluhan ini memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam program rutin kesehatan ibu dan anak, seperti kelas ibu hamil dan kegiatan posyandu. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap konsumsi protein dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menurunkan angka masalah gizi ibu dan bayi.

Keterlibatan kader kesehatan dan bidan dalam edukasi gizi ibu hamil diharapkan dapat memperluas jangkauan dan keberlanjutan program. Edukasi berbasis bahan

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

pangan lokal juga mendukung ketahanan pangan keluarga dan keberlanjutan perubahan perilaku gizi.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### a. Kesimpulan

Penyuluhan peningkatan gizi ibu hamil melalui konsumsi protein hewani dan nabati terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan protein selama kehamilan. Edukasi gizi yang disertai simulasi pemilihan menu mampu mendorong pemahaman dan kesiapan ibu hamil untuk menerapkan pola konsumsi gizi seimbang.

##### b. Saran

- 1) Penyuluhan gizi ibu hamil perlu dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.
- 2) Kader dan tenaga kesehatan diharapkan aktif memberikan edukasi gizi selama kehamilan.
- 3) Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi sumber protein hewani dan nabati secara seimbang.
- 4) Kegiatan PKM lanjutan dapat memantau perubahan pola konsumsi dan status gizi ibu hamil.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Annisa, N., Qalbi, A. A., & Sadam, M. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Karies Pada Gigi Anak Usia 3-5 Tahun di Klinik Aesthetic Dental Care. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(2), 359–367. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.609>
2. Black, R. E., et al. (2013). Maternal and child undernutrition. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
3. Brown, J. E. (2011). *Nutrition through the life cycle*. Wadsworth.
4. FAO. (2016). *Protein quality evaluation*. Rome.
5. Gresham, E., et al. (2014). Dietary protein and pregnancy outcomes. *Nutrition Reviews*, 72(9), 573–586.
6. Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
7. Kaiser, L., & Allen, L. H. (2008). Position of the American Dietetic Association. *Journal of the ADA*, 108(3), 553–561.
8. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta.



e-ISSN: 2964-9196  
Vol.4 No. 2 Maret 2026

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

9. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
10. King, J. C. (2003). The risk of maternal nutritional depletion. *Journal of Nutrition*, 133(5), 1732S–1736S.
11. Mado, J. E., Fitri, L., Mahendika, D., Heryanda, M. F., & Pannyiwi, R. (2026). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Game Online Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Makanan Sehat. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 593–602. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1002>
12. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. N. R., Hamzah, Treasa, A. D., Srifitayani, R. N., Dewi, R., & Ahmad, N. F. F. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Melalui Edukasi Berbasis Leaflet Di Posyandu. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 455–461. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i3.698>
14. Ota, E., et al. (2015). Dietary interventions for pregnant women. *Cochrane Database*.
15. Picciano, M. F. (2003). Pregnancy and lactation nutrition. *Journal of Nutrition*, 133(6), 1997S–2002S.
16. Proverawati, A. (2011). *Gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
17. WHO. (2016). *WHO recommendations on antenatal care*. Geneva.
18. WHO. (2020). *Healthy diet*. Geneva.