

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Gizi Seimbang Dan Perilaku Hidup Sehat Bagi Ibu Hamil Di Desa Kumuh

Idris¹, Cakrawati R²

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

Correspondent Author: :Idris, Email: idris.fkm@umi.ac.id

ABSTRACT

Pregnant women are a group that requires special attention in fulfilling nutritional needs and adopting healthy lifestyles. Slum environments often lead to limited access to health information, inadequate sanitation, and low maternal knowledge regarding balanced nutrition during pregnancy. These conditions can increase the risk of anemia, chronic energy deficiency, and other pregnancy complications. This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge about balanced nutrition and healthy lifestyles through health education activities. Implementation methods include health education, interactive discussions, distribution of educational brochures, and pre- and post-activity knowledge assessments. The results of the activity indicate an increase in pregnant women's knowledge about balanced nutrition, healthy eating patterns, and healthy lifestyles during pregnancy. Health education has proven effective in raising pregnant women's awareness of the importance of nutritional needs and adopting healthy lifestyles. This activity is expected to improve maternal and fetal health and prevent complications during pregnancy.

Keywords: *Community Service, Balanced Nutrition, Pregnant Women, Healthy Lifestyle*

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan gizi dan penerapan perilaku hidup sehat. Kondisi lingkungan permukiman kumuh seringkali menyebabkan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, sanitasi yang kurang memadai, serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang selama kehamilan. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, kekurangan energi kronis, serta komplikasi kehamilan lainnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Metode pelaksanaan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

meliputi edukasi kesehatan, diskusi interaktif, pembagian brosur edukasi, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang, pola makan sehat, serta perilaku hidup sehat selama masa kehamilan. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan gizi dan penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan.

Kata Kunci: *Pengabdian Masyarakat, Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Perilaku Hidup Sehat*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang memerlukan perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi dan kesehatan. Selama masa kehamilan, kebutuhan gizi ibu meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemenuhan gizi yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan seperti anemia, kekurangan energi kronis, bayi berat lahir rendah, serta komplikasi kehamilan.

Pemukiman kumuh merupakan salah satu lingkungan yang memiliki berbagai keterbatasan dalam aspek kesehatan, sanitasi, dan akses informasi kesehatan. Kondisi lingkungan yang padat, sanitasi yang kurang baik, serta rendahnya tingkat pendidikan masyarakat dapat memengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil. Banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama masa kehamilan.

Selain masalah gizi, perilaku hidup sehat juga sangat penting bagi ibu hamil. Perilaku hidup sehat meliputi kebiasaan menjaga kebersihan diri, konsumsi makanan bergizi, pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta menjaga lingkungan yang bersih dan sehat. Kurangnya pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan bagi ibu dan janin.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Melalui kegiatan edukasi yang tepat, ibu hamil dapat memperoleh informasi yang benar mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan serta perilaku hidup sehat yang perlu diterapkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di desa kumuh.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah permukiman kumuh.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi masalah kesehatan ibu hamil
- Penyusunan materi penyuluhan gizi seimbang
- Penyusunan materi perilaku hidup sehat selama kehamilan
- Penyediaan brosur edukasi kesehatan ibu hamil

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang bagi ibu hamil
- Penyuluhan perilaku hidup sehat selama kehamilan
- Diskusi interaktif dengan peserta
- Pembagian brosur edukasi kesehatan

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan perilaku hidup sehat bagi ibu hamil dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian brosur edukasi. Peserta kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Seimbang

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Baik	6 (20%)	21 (70%)
2	Cukup	10 (33,3%)	7 (23,3%)
3	Kurang	14 (46,7%)	2 (6,7%)
	Total	30 (100%)	30 (100%)

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang setelah kegiatan penyuluhan dilakukan.

Tabel 2. Pemahaman Ibu Hamil tentang Pola Makan Sehat

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Konsumsi makanan bergizi seimbang	46,7	90,0
2	Pentingnya zat besi selama kehamilan	43,3	86,7
3	Konsumsi sayur dan buah	50,0	93,3

Tabel 3. Perilaku Hidup Sehat Ibu Hamil

No	Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Pemeriksaan kehamilan rutin	53,3	90,0
2	Menjaga kebersihan lingkungan	46,7	83,3
3	Konsumsi makanan bergizi	40,0	86,7

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan ibu dan janin.

Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan akan lebih cenderung menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, penggunaan media brosur sebagai alat bantu edukasi juga membantu memperkuat pesan kesehatan yang disampaikan.

Peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang dapat membantu mencegah terjadinya masalah kesehatan selama kehamilan, seperti anemia dan kekurangan energi kronis. Dengan pemenuhan gizi yang baik, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan janin dapat berlangsung secara optimal.

Perilaku hidup sehat selama kehamilan juga sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Pemeriksaan kehamilan secara rutin memungkinkan tenaga

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kesehatan untuk memantau kondisi kehamilan serta mendeteksi secara dini kemungkinan adanya komplikasi.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi seimbang dan perilaku hidup sehat bagi ibu hamil di desa kumuh telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Melalui kegiatan edukasi yang disertai dengan diskusi interaktif dan pembagian media informasi berupa brosur, ibu hamil dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta perilaku hidup sehat yang perlu diterapkan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pola makan sehat, pentingnya konsumsi zat gizi penting seperti zat besi dan protein, serta pentingnya pemeriksaan kehamilan secara rutin. Selain itu, kegiatan penyuluhan juga meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari perilaku hidup sehat selama masa kehamilan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan ibu hamil, khususnya di wilayah dengan kondisi sosial ekonomi yang terbatas seperti desa kumuh. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola hidup yang lebih sehat sehingga dapat mendukung kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. **Bagi Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi dan perilaku hidup sehat selama kehamilan melalui kegiatan penyuluhan, konseling, maupun program kesehatan masyarakat lainnya.

3. **Bagi Pemerintah dan Pihak Terkait**

Pemerintah dan pihak terkait diharapkan dapat meningkatkan program pemberdayaan masyarakat di daerah permukiman kumuh melalui penyediaan layanan kesehatan ibu dan anak yang lebih mudah diakses serta peningkatan kegiatan promosi kesehatan bagi ibu hamil.

4. **Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta serta dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku kesehatan ibu hamil dapat terbentuk secara lebih optimal dan berdampak pada peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
3. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning*. New York: McGraw-Hill; 2018.
4. Hidayat AAA. *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
5. Idris, I., & Pannyiwi, R. (2025). Analisis Kualitas Air Sumur Gali terhadap Risiko Penyakit Kulit di Desa Bulu Bulu, Kabupaten Maros. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 899–907. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.736>
6. Kementerian Kesehatan RI. *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
7. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. *Fundamentals of nursing*. Boston: Pearson; 2018.
8. Machfoedz I, Suryani E. *Pendidikan kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
9. Mubarak WI, Chayatin N. *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.

10. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
11. Nursalam. Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
12. Polit DF, Beck CT. Nursing research. Philadelphia: Lippincott; 2018.
13. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. St. Louis: Elsevier; 2017.
14. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
15. Riyanto A. Metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
16. Smeltzer SC, Bare BG. Medical surgical nursing. Philadelphia: Lippincott; 2018.
17. Sukmadinata NS. Metode penelitian pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2017.
18. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan. Yogyakarta: UGM Press; 2019.
19. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
20. Tarigan R. Kesehatan ibu dan anak. Jakarta: EGC; 2018.
21. World Health Organization. Maternal nutrition guidelines. Geneva: WHO; 2019.