

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kesadaran Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asupan Protein Dan Vitamin Melalui Penyuluhan Gizi

Andi Nursiah^{1*}, Cakrawati R²

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

Correspondent Author: **Andi Nursiah**, Email: andi.nursiah@umi.ac.id

ABSTRACT

Meeting nutritional needs during pregnancy is crucial for supporting fetal growth and development and maintaining maternal health. Protein and vitamins are essential nutrients that play a role in the formation of fetal tissue, boosting the immune system, and preventing various pregnancy complications. However, many pregnant women still have limited knowledge about the importance of protein and vitamin intake during pregnancy. This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge and awareness of the importance of protein and vitamin intake through nutrition education. Implementation methods included health education, interactive discussions, distribution of educational brochures, and pre- and post-activity knowledge evaluations. The results of the activity showed an increase in pregnant women's knowledge about protein and vitamin sources and their benefits for maternal and fetal health. Nutrition education has proven effective in raising pregnant women's awareness of the importance of adequate nutrition during pregnancy. This activity is expected to help improve the nutritional status of pregnant women and prevent various health problems during pregnancy.

Keywords: *Community Service, Pregnant Women's Nutrition, Protein, Vitamins*

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu. Protein dan vitamin merupakan zat gizi penting yang berperan dalam pembentukan jaringan tubuh janin, meningkatkan sistem imun, serta mencegah berbagai komplikasi kehamilan. Namun, masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin selama masa kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin melalui penyuluhan gizi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian brosur edukasi, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai sumber protein dan vitamin serta manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin. Penyuluhan gizi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan status gizi ibu hamil dan mencegah berbagai masalah kesehatan selama kehamilan.

Kata Kunci: *Pengabdian Masyarakat, Gizi Ibu Hamil, Protein, Vitamin*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang memerlukan perhatian khusus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Selama masa kehamilan, kebutuhan zat gizi meningkat karena tubuh ibu harus memenuhi kebutuhan dirinya sendiri serta kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemenuhan gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, kekurangan energi kronis, serta risiko bayi lahir dengan berat badan rendah.

Protein merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting selama kehamilan. Protein berperan dalam pembentukan jaringan tubuh, termasuk jaringan janin, plasenta, serta jaringan tubuh ibu yang mengalami perubahan selama kehamilan. Selain itu, protein juga berfungsi dalam pembentukan enzim, hormon, serta antibodi yang penting bagi sistem kekebalan tubuh.

Selain protein, vitamin juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Vitamin seperti vitamin A, vitamin C, vitamin D, dan vitamin B kompleks berperan dalam berbagai proses metabolisme tubuh serta membantu menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin selama masa kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan pada ibu maupun janin.

Masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya asupan protein dan vitamin selama masa kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai sumber makanan yang kaya protein dan vitamin serta cara mengolah makanan yang sehat dapat menyebabkan rendahnya asupan gizi ibu hamil.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang. Melalui kegiatan penyuluhan, ibu hamil dapat memperoleh informasi yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

benar mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan serta cara memenuhi kebutuhan gizi tersebut melalui pola makan yang sehat.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin melalui kegiatan penyuluhan gizi.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berada di wilayah masyarakat binaan.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi masalah gizi pada ibu hamil
- Penyusunan materi penyuluhan gizi
- Pembuatan media edukasi berupa brosur
- Koordinasi dengan kader kesehatan setempat

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Penyuluhan gizi mengenai pentingnya protein dan vitamin
- Diskusi interaktif dengan peserta
- Pembagian brosur edukasi
- Tanya jawab terkait pola makan ibu hamil

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 dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan pembagian brosur edukasi. Peserta kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Protein dan Vitamin

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Baik	5 (16,7%)	22 (73,3%)
2	Cukup	9 (30,0%)	6 (20,0%)
3	Kurang	16 (53,3%)	2 (6,7%)
	Total	30 (100%)	30 (100%)

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin setelah dilakukan kegiatan penyuluhan gizi.

Tabel 2. Pemahaman Ibu Hamil tentang Sumber Protein dan Vitamin

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Sumber protein hewani dan nabati	43,3	90,0
2	Sumber vitamin dari buah dan sayur	50,0	93,3
3	Manfaat protein bagi pertumbuhan janin	40,0	86,7

Tabel 3. Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi

No	Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Konsumsi makanan berprotein	46,7	86,7
2	Konsumsi buah dan sayur	50,0	90,0
3	Konsumsi makanan bergizi seimbang	43,3	83,3

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin setelah kegiatan penyuluhan gizi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan memiliki peran

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pemenuhan gizi selama masa kehamilan.

Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perubahan perilaku kesehatan seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya.

Protein memiliki peran penting dalam pembentukan jaringan tubuh janin serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh janin. Selain itu, protein juga berperan dalam pembentukan sel darah merah dan menjaga sistem kekebalan tubuh ibu selama masa kehamilan.

Vitamin juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Vitamin C berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu penyerapan zat besi. Vitamin D penting untuk pembentukan tulang janin, sedangkan vitamin B kompleks berperan dalam proses metabolisme energi.

Melalui kegiatan penyuluhan gizi, ibu hamil dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai sumber makanan yang kaya protein dan vitamin serta cara mengonsumsi makanan yang sehat selama masa kehamilan.

Penggunaan media edukasi berupa brosur juga membantu memperkuat pesan kesehatan yang disampaikan. Brosur memungkinkan peserta untuk membaca kembali informasi yang diberikan sehingga meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin bagi ibu hamil telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pemenuhan kebutuhan gizi selama masa kehamilan. Melalui kegiatan edukasi yang dilakukan secara interaktif serta didukung dengan media edukasi berupa brosur, ibu hamil memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai peran protein dan vitamin dalam mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai sumber makanan yang mengandung protein dan vitamin, manfaat zat gizi tersebut bagi kesehatan ibu dan janin, serta pentingnya menerapkan pola makan yang bergizi seimbang selama masa kehamilan. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ibu hamil dalam memilih jenis makanan yang lebih sehat dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan

Penyuluhan gizi terbukti menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok ibu hamil. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya asupan protein dan vitamin, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat sehingga dapat mendukung kehamilan yang sehat, mencegah terjadinya kekurangan gizi, serta mengurangi risiko komplikasi selama masa kehamilan.

B. Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya protein dan vitamin, seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, sayur, dan buah-buahan. Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk menjaga pola makan yang seimbang serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin di fasilitas kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus melakukan kegiatan edukasi gizi kepada ibu hamil melalui berbagai program promosi kesehatan di masyarakat. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat membantu meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama masa kehamilan.

3. Bagi Pihak Puskesmas dan Kader Kesehatan

Puskesmas dan kader kesehatan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan pendampingan kepada ibu hamil melalui kegiatan penyuluhan, kelas ibu hamil, serta pemantauan status gizi ibu hamil secara berkala.

4. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

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

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

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. Brown JE. *Nutrition through the life cycle*. Boston: Cengage Learning; 2018.
4. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. New York: McGraw-Hill; 2018.
5. Hidayat AAA. *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
6. 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>
7. Idris, I., Nursiah, A., Arda, D., Fatany, A. I., Kasmianti, K., Anurogo, D., & Anto, S. (2025). Edukasi Stunting Pada Siswa Sekolah Dasar Pulau Kalmas Kabupaten Pangkep. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 274–281. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.583>
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
9. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Boston: Pearson; 2018.
10. Machfoedz I, Suryani E. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
11. Mubarak WI, Chayatin N. *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
12. Masdarwati, M., Kadir, E., Serli, S., Ruben, S. D., Pannyiwi, R., & Rante, A. (2023). Penyuluhan Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 58–60. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.28>
13. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
14. Nursalam. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
15. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.

16. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. St. Louis: Elsevier; 2017.
17. Riyanto A. Aplikasi metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
18. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
19. Sukmadinata NS. Metode penelitian pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2017.
20. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
21. 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>
22. World Health Organization. Maternal nutrition guidelines. Geneva: WHO; 2018