

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi Seimbang di Wilayah Kerja PKM Bonehau

Hamdiah Anas^{1*}

^{*1}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan dan Bisnis St Fatimah Mamuju

ABSTRACT

Background: Reproductive health and balanced nutrition are crucial for maintaining maternal health and fetal growth and development. Poor knowledge of nutritional patterns and reproductive health among pregnant women often leads to high rates of anemia, pregnancy complications, and stunting. The Bonehau Community Health Center (Puskesmas) is one of the areas with limited access to health information.

Objective: This community service activity aims to empower pregnant women by increasing their knowledge and understanding of reproductive health and balanced nutrition.

Methods: The activity was conducted in July 2025 in the Bonehau Community Health Center area, involving 40 pregnant women. The implementation method included a pre-test, reproductive health counseling, balanced nutrition education, interactive discussions, local nutrition menu simulations, and a post-test.

Results: The average knowledge score of pregnant women increased from 58% (pre-test) to 87% (post-test). Most pregnant women expressed a commitment to regular antenatal checkups and adopting a balanced nutritional pattern.

Conclusion: Education on reproductive health and balanced nutrition has proven effective in increasing the knowledge and awareness of pregnant women. This activity is expected to support the prevention of pregnancy complications and efforts to reduce stunting rates in the Bonehau Community Health Center's work area.

Keywords: Pregnant Women, Reproductive Health, Balanced Nutrition, Empowerment



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan reproduksi dan gizi seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil serta tumbuh kembang janin. Rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait pola gizi dan kesehatan reproduksi seringkali berdampak pada tingginya angka anemia, komplikasi kehamilan, hingga stunting. Wilayah kerja Puskesmas Bonehau merupakan salah satu daerah yang masih memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan.

Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi dan gizi seimbang.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bonehau dengan melibatkan 40 ibu hamil. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyuluhan kesehatan reproduksi, edukasi gizi seimbang, diskusi interaktif, simulasi menu gizi lokal, serta post-test.

Hasil: Rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil meningkat dari 58% (pre-test) menjadi 87% (post-test). Sebagian besar ibu hamil menyatakan komitmen untuk melakukan pemeriksaan antenatal secara rutin dan menerapkan pola gizi seimbang.

Kesimpulan: Edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung pencegahan komplikasi kehamilan serta upaya penurunan angka stunting di wilayah kerja Puskesmas Bonehau.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kesehatan Reproduksi, Gizi Seimbang, Pemberdayaan

*Koresponden : Hamdiah Anas

*Email : hamdiahanas3@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan generasi mendatang. Masa kehamilan tidak hanya memengaruhi kondisi ibu, tetapi juga perkembangan janin yang dikandung. Faktor kesehatan reproduksi yang kurang terjaga serta pemenuhan gizi yang tidak seimbang sering menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kehamilan, seperti anemia, perdarahan, preeklamsia, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), hingga stunting.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, yang berarti hampir setengah ibu hamil mengalami kekurangan zat besi. Selain itu, kasus stunting pada balita masih cukup tinggi, salah satunya disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai sejak masa kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya kesehatan reproduksi dan gizi seimbang dalam mendukung kehamilan yang sehat.

Wilayah kerja Puskesmas Bonehau, Kabupaten Mamuju, merupakan salah satu daerah dengan kondisi geografis pedesaan dan akses informasi kesehatan yang terbatas. Berdasarkan data Puskesmas, masih terdapat ibu hamil yang jarang melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, serta belum menerapkan pola makan bergizi seimbang. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi melalui kegiatan edukasi yang terstruktur.

Pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis, misalnya dengan simulasi penyusunan menu gizi seimbang berbasis pangan lokal. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong ibu hamil untuk lebih peduli terhadap kesehatan dirinya serta janin, dan secara tidak langsung mendukung program nasional percepatan penurunan angka kematian ibu, bayi, dan stunting.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bonehau dengan sasaran ibu hamil trimester I–III sebanyak 40 orang.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tahapan Kegiatan

1. Persiapan

- Koordinasi dengan pihak Puskesmas Bonehau dan bidan desa.
- Penyusunan materi penyuluhan (kesehatan reproduksi, tanda bahaya kehamilan, dan gizi seimbang).
- Pembuatan leaflet dan media edukasi visual.

2. Pelaksanaan

- **Pre-test** untuk mengetahui pengetahuan awal peserta.
- **Penyuluhan kesehatan reproduksi:** meliputi kebersihan organ reproduksi, perencanaan kehamilan sehat, tanda bahaya kehamilan, dan pentingnya kunjungan antenatal.
- **Penyuluhan gizi seimbang:** pemilihan makanan bergizi sesuai kebutuhan ibu hamil, pentingnya asupan zat besi, protein, dan mikronutrien lain.
- **Diskusi kelompok** dan sesi tanya jawab.
- **Simulasi menu gizi seimbang** dengan bahan pangan lokal.
- **Post-test** untuk menilai peningkatan pengetahuan.

3. Evaluasi

- Analisis perbedaan nilai pre-test dan post-test.
- Observasi perubahan sikap dan motivasi ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri dan janin.

III. HASIL KEGIATAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Bonehau dan diikuti oleh 40 ibu hamil yang berasal dari beberapa desa binaan.

1. Karakteristik Peserta

- a) Usia ibu hamil berkisar antara 18–39 tahun.
- b) Trimester kehamilan terbagi atas: 30% trimester I, 40% trimester II, dan 30% trimester III.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- c) Tingkat pendidikan sebagian besar ibu hamil adalah pendidikan dasar (55%), menengah (35%), dan tinggi (10%).
- d) Sebagian besar peserta belum pernah mengikuti kelas ibu hamil secara rutin.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n=40)	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil		
18–25 tahun	12	30%
26–30 tahun	15	37,5%
31–39 tahun	13	32,5%
Trimester Kehamilan		
Trimester I	12	30%
Trimester II	16	40%
Trimester III	12	30%
Tingkat Pendidikan		
Dasar (SD–SMP)	22	55%
Menengah (SMA)	14	35%
Tinggi (Diploma/PT)	4	10%

2. Kegiatan Edukasi

- a) Penyuluhan kesehatan reproduksi diberikan dengan media leaflet dan presentasi visual. Materi meliputi pentingnya pemeriksaan antenatal, tanda bahaya kehamilan, kebersihan organ reproduksi, serta perencanaan kehamilan sehat.
- b) Edukasi gizi seimbang dilakukan dengan metode ceramah interaktif, menekankan pentingnya asupan zat besi, protein, sayur, dan buah, serta pembatasan konsumsi gula dan garam.
- c) Simulasi menu gizi lokal: ibu hamil diajak menyusun menu harian berbasis bahan pangan yang tersedia di Bonehau, seperti ikan, sayur daun kelor, ubi, dan kacang-kacangan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

d) Diskusi kelompok dilakukan agar ibu hamil bisa berbagi pengalaman mengenai kendala dalam menjaga pola makan sehat dan pemeriksaan kehamilan.

3. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Ibu Hamil

Parameter	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Rata-rata skor pengetahuan	58%	87%	+29%
Kategori pengetahuan baik	12,5%	82,5%	+70%
Kategori pengetahuan cukup	65%	15%	-50%
Kategori pengetahuan kurang	22,5%	2,5%	-20%

a) Rata-rata skor pengetahuan pre-test: 58% (kategori cukup).

b) Rata-rata skor post-test: 87% (kategori baik).

c) Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 29% setelah diberikan edukasi.

4. Perubahan Sikap dan Motivasi

Tabel 3. Komitmen Perubahan Perilaku Ibu Hamil setelah Edukasi

Perubahan Perilaku	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Konsumsi sayur, buah, dan protein hewani	32	80%
Pemeriksaan antenatal lebih rutin ($\geq 4x$)	28	70%
Mengurangi konsumsi kopi	24	60%
Memahami tanda bahaya kehamilan	36	90%

a) 80% peserta berkomitmen meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan protein hewani.

b) 70% menyatakan akan lebih rutin memeriksakan kehamilannya minimal 4 kali selama masa kehamilan.

c) 60% menyatakan akan mengurangi kebiasaan minum kopi dan menggantinya dengan konsumsi susu atau air putih.

d) 90% peserta merasa lebih paham mengenai tanda bahaya kehamilan dan pentingnya segera ke fasilitas kesehatan jika gejala tersebut muncul.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan berlangsung lancar dan mendapat dukungan dari tenaga kesehatan Puskesmas serta kader posyandu. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan dalam sesi diskusi.

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bonehau terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 58% (pre-test) menjadi 87% (post-test) menunjukkan efektivitas metode edukasi interaktif yang digunakan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Suryani (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan perilaku positif ibu hamil dalam menjaga kesehatan reproduksi dan pola makan.

Edukasi kesehatan reproduksi berperan penting dalam memberikan pemahaman mengenai tanda bahaya kehamilan, pentingnya pemeriksaan antenatal secara rutin, serta kebersihan organ reproduksi. Tingginya persentase ibu hamil yang menyatakan memahami tanda bahaya kehamilan (90%) menunjukkan bahwa informasi yang diberikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta. Hal ini sejalan dengan program nasional Safe Motherhood yang menekankan pentingnya deteksi dini komplikasi kehamilan melalui peningkatan pengetahuan ibu.

Sementara itu, edukasi gizi seimbang mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam memilih makanan sehari-hari. Sebanyak 80% peserta berkomitmen meningkatkan konsumsi sayur, buah, dan protein hewani, sedangkan 60% menyatakan akan mengurangi konsumsi kopi yang sebelumnya menjadi kebiasaan. Simulasi penyusunan menu berbasis bahan pangan lokal (seperti ikan, daun kelor, dan ubi) terbukti efektif karena lebih sesuai dengan kondisi sosial-ekonomi masyarakat Bonehau. Hasil ini sejalan dengan temuan Widyaningrum (2021) bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan pola makan bergizi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan motivasi ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Sebanyak 70% peserta menyatakan komitmen untuk melakukan minimal empat kali kunjungan antenatal selama kehamilan, sesuai dengan standar pelayanan antenatal care yang dianjurkan Kementerian Kesehatan RI. Hal ini penting mengingat pemeriksaan rutin berperan dalam deteksi dini risiko komplikasi dan pemantauan tumbuh kembang janin.

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan kegiatan. Perbedaan tingkat pendidikan ibu hamil memengaruhi kecepatan pemahaman materi. Peserta dengan tingkat pendidikan dasar membutuhkan penjelasan lebih sederhana dan penggunaan media visual agar dapat lebih mudah memahami informasi. Selain itu, keterbatasan waktu kegiatan membuat diskusi belum sepenuhnya mengakomodasi semua permasalahan yang dihadapi ibu hamil.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini mendukung program pemerintah dalam upaya percepatan penurunan angka stunting melalui peningkatan status gizi ibu hamil, serta menurunkan angka kematian ibu dan bayi melalui penguatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Hasil ini menegaskan bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui edukasi terstruktur sangat diperlukan dan efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses informasi seperti Bonehau.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bonehau berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil secara signifikan, dari rata-rata skor pre-test 58% menjadi 87% pada post-test.
2. Edukasi kesehatan reproduksi meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemeriksaan antenatal dan tanda bahaya kehamilan, dengan 90% peserta menyatakan lebih paham tentang hal tersebut.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Edukasi gizi seimbang mendorong perubahan perilaku, di mana 80% peserta berkomitmen meningkatkan konsumsi makanan bergizi, dan 70% berencana lebih rutin melakukan pemeriksaan kehamilan minimal empat kali.
4. Pemberdayaan ibu hamil melalui metode interaktif dan simulasi berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi serta kesadaran menjaga kesehatan diri dan janin.

b. Saran

1. Untuk Ibu Hamil: Diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh, seperti menjaga kebersihan organ reproduksi, rutin memeriksakan kehamilan, serta mengonsumsi gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal.
2. Untuk Tenaga Kesehatan: Perlu melaksanakan edukasi serupa secara berkesinambungan melalui kelas ibu hamil, posyandu, maupun kegiatan PKK agar keberlanjutan program tetap terjaga.
3. Untuk Puskesmas Bonehau: Diharapkan menjadikan program edukasi kesehatan reproduksi dan gizi seimbang sebagai kegiatan rutin yang terintegrasi dengan layanan antenatal care.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya: Diperlukan penelitian lanjutan dengan metode evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak perubahan perilaku ibu hamil terhadap status gizi kehamilan dan angka kejadian stunting di wilayah Bonehau.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani M, Wirjatmadi B. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana; 2020.
2. Arisman MB. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC; 2020.
3. Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Depkes RI; 2019.
4. Dunggio, A. R. S., Musdalifah, M., Peluw, Z., Rasyid, D., & Pratiwi, C. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat Khususnya Wanita Usia Subur. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 558–567. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.454>
5. Danurjaya, D., & Solehudin, S. (2024). Perhitungan Tenaga Keperawatan. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 116–124. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i2.281>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

6. Ernawati F, Sari HP. Hubungan pengetahuan gizi ibu hamil dengan kecukupan zat besi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2020;11(1):45–53.
7. Hardinsyah, Supariasa IDN. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC; 2019.
8. Inamah, I., Sahalessy, Y., Pannyiwi, R., Werdyaningsih, E., & Yulis, D. M. (2023). Diet Therapy and Physical Activity on Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients in the Inpatient Room at Luwuk Banggai Regional Hospital. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 894–910. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.217>
9. Kemenkes RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
10. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
11. Lestari W, Suryani D. Efektivitas pendidikan kesehatan reproduksi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*. 2021;12(2):67–74.
12. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
13. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
14. Nurlaili, Hasanah U. Peran kelas ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan reproduksi. *Jurnal Bidan Cerdas*. 2022;4(1):12–20.
15. Proverawati A, Asfuah S. *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
16. Putri, S. K., Salakory, J. A., Saputra, M. K. F., Kristina, Y., Ramli, R., & Pannyiwi, R. (2024). Rehabilitation of Drug Users in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 258–272. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.303>
17. Rahman A, Rachmawati I. Faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi ibu hamil di wilayah pedesaan. *Media Gizi Indonesia*. 2021;16(1):1–10.
18. Rukiyah AY, Yulianti L. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: Trans Info Media; 2020.
19. Suryani E, Lestari Y. Hubungan perilaku ibu hamil dengan status gizi kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2020;14(2):85–93.
20. Susanti, S. (2023). Danger Signs of Pregnancy on Compliance with Antenatal Care Visits in the Mamuju Community Health Center Work Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 995–1004. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.288>
21. Susanti, S., Hassan, H. C., & Aljaberi, M. A. (2023). Self-Efficacy and Anxiety Level of Third-Trimester Primigravida. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 370–380. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.143>
22. World Health Organization (WHO). *Antenatal Care Recommendations for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: WHO; 2018.