

**Penyuluhan Kebidanan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil  
Di Kantor Desa Benteng Gajah Maros**

**Feby Purnamasari<sup>1)</sup>, Aisyah Vitariani<sup>2)</sup>, Syafruddin<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Salewangang Maros

Correspondensi : [febypurnamasari934@gmail.com](mailto:febypurnamasari934@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil adalah masalah kekurangan gizi, baik kurang gizi makro maupun mikro yang termanifestasi dalam status kurang energi kronik (KEK) maupun anemia kurang zat gizi besi. Ibu hamil yang menderita KEK mempunyai risiko kematian mendadak pada masa perinatal atau risiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR). Melalui kegiatan pengabdian ini, ibu diberikan edukasi ataupun penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil. Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat, diantaranya observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal, konsultasi dengan pihak setempat, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan dan kegiatan berlangsung sesuai jadwal yang sepakati. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di lokasi Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros. Kegiatan yang dilaksanakan mendapat respon positif dari bidan desa, kader, dan masyarakat, pada saat penyuluhan kebidanan gizi seimbang bagi ibu hamil berlangsung, terjadi interaksi komunikasi yang cukup intensif.

Kata kunci: Penyuluhan, Gizi, Ibu Hamil

**ABSTRACT**

*A common nutritional problem in pregnant women is malnutrition, both macro and micro malnutrition which is manifested in chronic energy deficiency status (CED) and iron deficiency anemia. Pregnant women who suffer from CED have a risk of sudden death during the perinatal period or the risk of giving birth to babies with low birth weight (LBW). Through this service activity, mothers are given education or counseling regarding balanced nutrition for pregnant women. Methods of implementation in the community service program, including observing the place where the activity is carried out, offering proposals, consulting with local parties, preparing correspondence, tools and materials needed and activities taking place according to an agreed schedule. Community service activities that have been carried out at the location of the Benteng Gajah Village Office, Kec. Tompobulu Maros. The activities carried out received a positive response from village midwives, cadres, and the community. During the midwifery counseling on balanced nutrition for pregnant women, there was quite intensive communication interaction.*

*Keywords: Counseling, Nutrition, Pregnant Women*

**I. PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan ibu dan bayi banyak faktor yang mempengaruhi dan saling berhubungan satu sama lain (Arigliani et al., 2018). Salah satunya adalah kasus kurang energi kronik (KEK) yang masih merupakan masalah kesehatan di Indonesia (Yanuar & Sos, 2016).

Asupan gizi yang adekuat pada ibu hamil merupakan faktor penting untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi ibu pada saat hamil. Jika kebutuhan gizi ibu baik dari segi jumlah dan kualitas tidak terpenuhi maka kenaikan berat badan ibu dan janin akan susah bertambah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi ibu dan bayi yang kan dilahirkan. Ibu hamil dengan status gizi dan kesehatan yang kurang baik berisiko melahirkan bayi



premature, berat badan lahir rendah dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bagi ibu dan bayinya. (Kemenkes RI, 2023)

Masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil adalah masalah kekurangan gizi, baik kurang gizi makro maupun mikro yang termanifestasi dalam status kurang energi kronik (KEK) maupun anemia kurang zat gizi besi. Kekurangan gizi ini umumnya terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama bahkan sebelum masa kehamilan. Indikator yang umum digunakan untuk deteksi dini masalah kurang energi kronik pada ibu hamil adalah 'risiko' KEK yang ditandai oleh rendahnya cadangan energi dalam jangka waktu cukup lama dan dapat diukur dengan lingkaran lengan atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm. (Kemenkes RI, 2023; Kristiyanasari, 2010)

Kekurangan Energi Kronik merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi (Kemenkes RI, 2019). Kekurangan Energi Kronik (KEK) yaitu suatu keadaan ibu hamil yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung lama (kronik) dengan berbagai timbulnya gangguan kesehatan pada ibu hamil. (Anggiani, 2016)

Di negara Afrika dan Asia, khususnya di wilayah sub-Sahara dan Asia Tenggara merupakan pusat kemiskinan global dan kurang gizi kronik karena mayoritas populasi tinggal di daerah terpencil/ pedesaan. Tingkat kurang gizi kronik dari 777 juta pada tahun 2015 mengalami peningkatan menjadi 815 juta pada tahun 2018 dan diperkirakan sedaknya sekitar 120 juta dari wanita (60%) tinggal di Asia Selatan dan Tenggara mengalami KEK (World Health Organization, 2018).

Target indikator kinerja pada tahun 2022 sebesar 13% dengan capaian sebesar 8,4% maka capaian kinerja indikator Persentase Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) telah melampaui target yaitu sebesar 154,76%. Selain itu, selama tahun berturut dari tahun 2020 hingga 2022, capaian mengalami perbaikan yaitu dari 8,7% pada tahun 2021 menjadi 8,4 pada tahun 2022. (Kemenkes RI, 2023)

Ibu hamil yang menderita KEK mempunyai risiko kematian mendadak pada masa perinatal atau risiko melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Gebre et al., 2018). Penyebab utama terjadinya KEK pada ibu hamil yaitu sejak sebelum hamil ibu sudah



mengalami kekurangan energi, karena kebutuhan orang hamil lebih tinggi dari ibu yang dak dalam keadaan hamil (Black et al., 2013).

Penyebab diantaranya hambatan ulitas zat-zat gizi, status gizi kurang, berat badan kurang, sosial ekonomi yang kurang, pengetahuan, pendidikan umum dan pendidikan gizi kurang, ketersediaan pangan yang kurang mencukupi kubutuhan, kondisi hygiene yang kurang baik, jumlah anak yang terlalu banyak, hamil usia dini, penghasilan rendah, perdagangan dan distribusi yang dak lancar dan dak merata, pola makan yang kurang baik, pemberian tablet Fe. (Ervinawa et al., 2018; Triwahyuningsih, 2019; Djamaliah, 2008)

Melalui kegiatan pengabdian ini, ibu diberikan edukasi ataupun penyuluhan kebidanan mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil agar mampu menekan angka prevalens ibu yang mengalami kek selama hamil dengan resiko dan dampak terhadap persalinan ibu dan kondisi bayi. Kegiatan dilaksanakan dengan bantuan bidan desa Di Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros.

## **II. IDENTIFIKASI MASALAH**

Menurunkan prevalensi gizi buruk atau Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil dan meningkatkan kesadaran masyarakat terkhusus ibu hamil untuk gizi buruk atau Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di wilayah Maros. Melalui kegiatan pengabdian ini, ibu diberikan edukasi ataupun penyuluhan mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil. Selain diberikan edukasi, peserta penyuluhan juga dievaluasi dengan quis dan hasilnya banyak ibu yang menjawab maupun sharing terkait kehamilan mau gizi seimbang ibu hamil.

## **III. METODELOGI PELAKSANAAN**

### **A. Metode Kegiatan**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang tersusun secara sistematis, diantaranya :

1. Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
2. Penawaran proposal kegiatan
3. Konsultasi dengan pihak setempat



4. Menentukan permasalahan
5. Menentukan topik dan metode penyuluhan
6. Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan penyuluhan kebidanan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para ibu tertarik untuk mengikuti kegiatan/penyuluhan dengan seksama.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah

1. Menggunakan powerpoint
2. ceramah interaktif
3. Diskusi dan tanya jawab
4. Pembagian leaflet/selebaran.
5. Penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil
6. Pembagian goodie bag dan doorprize kepada para ibu peserta penyuluhan

#### B. Alat dan Bahan Kegiatan

1. Laptop
2. LCD
3. Leaflet/selebaran

#### C. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada :

- Hari : Sabtu  
Tanggal : 13 Mei 2023  
Waktu : Jam 09.00 – 12.00  
Tempat : Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros  
Tema : Penyuluhan Kebidanan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Kantor  
Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros

#### D. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan Penyuluhan Kebidanan dengan tema “Penyuluhan Kebidanan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu



Maros” yaitu : seluruh masyarakat yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut di Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros dan sekitarnya.

**E. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan kebidanan tentang Penyuluhan Kebidanan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros..

**IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tim pengabdian kepada masyarakat telah melakukan beberapa kegiatan seperti yang direncanakan sebelumnya. Adapun hasil yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut :

**1. Survei lokasi dan menjelaskan kegiatan yang akan direncanakan pada bidan desa dan kader:**

Survei lokasi dilakukan ke Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros guna meminta perizinan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan mengecek lokasi pengabdian serta menjelaskan rencana dan sasaran kegiatan.

**2. Setelah itu, tim pengabdian melakukan sosialisasi kepada bidan desa, kader dan masyarakat mengenai mengenaikan rencana kegiatan dan hal ataupun teknis serta meminta bantuan mengumpulkan ibu hamil atau masyarakat.**

Hasil :

- a. Perangkat desa dan dusun bersedia mengizinkan pelaksanaan kegiatan
  - b. Bidan dan kader memahami dan mengetahui agenda rencana penyuluhan
  - c. Bidan dan kader bersedia bekerja sama untuk mengumpulkan masyarakat
- 3. Penyuluhan Kebidanan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Di Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros**

Hasil :

- a. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertepatan dilaksanakan di kantor desa
- b. Kegiatan berlangsung aman dan lancar dengan sasaran sebanyak 40 ibu.
- c. Kegiatan dipandu oleh moderator dari team mahasiswa prodi bidan yakni Eka Safitri.
- d. Kegiatan berlangsung aman dan lancar

- e. Ibu sangat antusia menyimak serta bertanya dan menjawab quis yang berikan penyuluh (Feby Purnamasari, S.ST., M.Keb)



Gambar 1  
Suasana kegiatan penyuluhan



Gambar 2  
Penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil

## **V. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di lokasi Kantor Desa Benteng Gajah Kec. Tompobulu Maros oleh tim pengabdian kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan: Telah dilakukan penyuluhan kebidanan kepada ibu atau masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan mendapat respon positif dari bidan desa, kader, dan masyarakat, pada saat penyuluhan kebidanan gizi seimbang bagi ibu hamil berlangsung, terjadi interaksi komunikasi yang cukup intensif.

## **VI. UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti berterima kasih kepada semua yang terlibat membantu dalam pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan. Tim berterimakasih kepada segala pihak yang berkontribusi pada kegiatan ini diantara civitas akademik STIKes Salewangang Maros, mahasiswi prodi diploma kebidanan, kepada desa, bidan desa, kader, beserta keluarga yang memberikan dukungan kepada kami dalam menyelesaikan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat kali ini.

## **VII. DAFTAR PUSTAKA**

1. Anggiani, F. N. 2016. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Halmahera Semarang. Skripsi, Fakultas Kesehatan.
2. Arigliani, M., Spinelli, A. M., Liguoro, I., & Cogo, P. (2018). Nutrient and lung growth. *Nutrients*, 10(7), 919.
3. Black, R. E., Alderman, H., Bhutta, Z. A., Gillespie, S., Haddad, L., Horton, S., Lartey, A., Mannar, V., Ruel, M., & Victora, C. G. (2013). Maternal and child nutrition: building momentum for impact. *The Lancet*, 382(9890), 372–375.
4. Djamaliah. (2008). Profil Ibu Hamil yang Mengetahui Kekurangan Energi Kronik di Wilayah Kerja Puskesmas Klambu. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.



5. Ervinawa, E., Wirda, A., & Nurlisis, N. (2018). Determinant of Chronic Energy Malnutrition (CEM) in Pregnant Woman at Lubuk Muda Public Health Center: Determinan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil di Puskesmas Lubuk Muda. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 4(3), 120–125
6. Gebre, B., Biadgilign, S., Taddese, Z., Legesse, T., & Letebo, M. (2018). Determinants of malnutrition among pregnant and lactating women under humanitarian setting in Ethiopia. *BMC Nutrition*, 4(1), 1–8.
7. Kemenkes RI. (2019). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Rajawali Pers.
8. Kemenkes RI. (2023). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2022*. Jakarta
9. Kristiyanasari. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
10. Triwahyuningsih, R. Y. (2019). Determinants of The Evidence of Chronic Energy In Pregnant Women. *Journal of Research in Public Health Sciences*, 1(2).
11. World Health Organization. (2018). *The state of food security and nutrition in the world 2018: building climate resilience for food security and nutrition*. Food & Agriculture Org
12. Yanuar, R., & Sos, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Protein Dan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Pengunjung Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi*.