



Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pemeriksaan *Antenatale Care* Pada Ibu Hamil

Sumiyati¹, Fransiska Firda²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Generasi Polewali Mandar

Corespondensi : sumiyatimalik2@gmail.com

ABSTRAK

Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) dan penyuluhan Gizi Ibu hamil sangat penting untuk mencegah Kelahiran Stunting dan komplikasi kehamilan Serta Persalinan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pemeriksaan ANC dan Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil. Dengan adanya Kegiatan Penyuluhan menunjukkan peningkatan kesadaran ibu hamil sebesar 90%. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya peningkatan kesadaran dan ketersediaan fasilitas kesehatan. **Tujuan kegiatan** pengabdian masyarakat ini untuk mengembangkan pengetahuan ibu hamil dengan penyuluhan edukasi/informasipemeriksaan Antenatae Care dan Gizi Pada Ibu Hamil yang merupakan salah satu upaya preventif dan promotif dalam mencegah Serta menurunkan angka kejadian Stunting dan gizi buruk pada ibu hamil. **Metode penyuluhan** kegiatan menggunakan metode ceramah (penyuluhan) yang dirangkaikan dengan diskusi tanya jawab secara interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan dengan menggunakan powerpoint dan lembaran leaflet. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis pertanyaan-pertanyaan peserta sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan selanjutnya dan antusias peserta pada saat kegiatan berlangsung.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Antenatale Care, Gizi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Antenatal Care (ANC) checkups and maternal nutrition counseling are crucial for preventing stunting and complications during pregnancy and childbirth. This community service program aims to raise awareness among pregnant women about the importance of ANC checkups and nutritional needs. The counseling program demonstrated a 90% increase in maternal awareness. Therefore, efforts to increase awareness and the availability of health facilities are necessary. The purpose of this community service program is to develop the knowledge of pregnant women through educational/informational counseling on antenatal care and nutritional checkups, which are preventive and promotive efforts to prevent and reduce stunting and malnutrition among pregnant women. The counseling method used a lecture (counseling) method combined with an interactive question-and-answer discussion between the counselor and participants using PowerPoint and leaflets. Evaluation was carried out by analyzing participants' questions as material for future activities and participant enthusiasm during the activity.

Keywords: Health Education, Antenatal Care, Nutrition, Pregnant Women



I. PENDAHULUAN

Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2023 mencapai 4.129 kasus, berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten polewali mandar tahun 2025 terdapat (8.323 ibu hamil) dan merupakan angka tertinggi jumlah kehamilan dari 5 kabupaten yang ada di Sulawesi Barat. Prevalensi Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK): 12,83%. Oleh karena itu pentingnya dilakukan penyuluhan terkait gizi selama kehamilan serta pemeriksaan ANC yang rutin.

Menurut World Health Organization (WHO), kematian ibu hamil masih merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sangat penting. Lebih dari 135 juta wanita melahirkan setiap tahun, namun sebagian besar ibu hamil tidak memeriksakan kehamilannya ke tenaga kesehatan. Angka kematian ibu sebagian besar dari ibu hamil, dapat dikurangi dengan pemeriksaan kehamilan atau Antenatal Care (ANC) secara teratur (Anc *et al.*, 2024; Pasaribu *et al.*, 2024)

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan AKI adalah dengan program pemeriksaan Antenatal care (ANC) yang diwajibkan bagi ibu hamil. Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) terpadu merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan janinnya. Pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi dan ANC sangat mempengaruhi kualitas perawatan yang diterima. Sayangnya, masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya pemeriksaan ANC terpadu, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (Pasaribu *et al.*, 2022; Kualitas, Antenatal and Anc, 2023; Sari, Anggrayani and Fradela, 2025)

(ANC) adalah suatu program yang terencana berupa observasi, edukasi, dan penanganan medis pada ibu hamil, untuk memperoleh suatu proses kehamilan dan persiapan persalinan yang aman dan memuaskan. Antenatal care merupakan perawatan atau asuhan yang diberikan kepada ibu hamil sebelum kelahiran, yang berguna untuk memfasilitasi hasil yang sehat dan positif bagi ibu hamil maupun bayinya dengan menegakkan hubungan kepercayaan dengan ibu, mendeteksi komplikasi yang dapat mengancam jiwa, mempersiapkan kelahiran dan memberikan pendidikan kesehatan (Yuliyanti *et al.*, 2022; Nur, Jamillah and Henukh, 2025)

Pelayanan antenatal hendaknya menggunakan asuhan standar minimal 10 Terpadu yang



telah ditetapkan yang dahulunya hanya 5 Terpadu, lalu berkembang menjadi 7 Terpadu. Pada saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan, tenaga kesehatan memberikan pelayanan antenatal secara lengkap sesuai dengan standar yang terdiri dari 10 yaitu timbang badan dan ukur tinggi badan, ukur tekanan darah, nilai status gizi (ukur LiLA), ukur tinggi fundus uteri, tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin, skrining status imunisasi Tetanus Toxoid (TT) dan bila perlu pemberian imunisasi TT, pemberian tablet besi, test laboratorium, tata laksana kasus, dan temu wicara Tujuan utama antenatal care yaitu menurunkan morbiditas dan mortalitas maternal serta perinatal, dengan tujuan khusus antenatal care adalah memastikan Kesehatan ibu dan perkembangan bayi yang normal, mengidentifikasi secara dini kelainan dan melakukan penatalaksanaan yang diperlukan. Membentuk hubungan kepercayaan ibu hamil dan bidan untuk mempersiapkan keadaan fisik ibu dan keluarga serta persiapan psikologis dalam menghadapi proses persalinan dan mempersiapkan jika terdapat suatu komplikasi (Pasaribu *et al.*, 2024; Sari, Anggrayani and Fradela, 2025)

Pelayanan ANC dilakukan oleh tenaga kesehatan setiap pemeriksaan kehamilan harus dilakukan sesuai standar dan dicatat dalam buku KIA. Dalam pelayanan antenatal terpadu, tenaga kesehatan harus dapat memastikan bahwa kehamilan berlangsung normal, mampu mendeteksi dini masalah dan penyakit yang dialami ibu hamil sehingga ibu hamil siap menjalani persalinan normal. Setiap kehamilan dalam perkembangannya mempunyai resiko mengalami penyulit atau komplikasi. Oleh karena itu pelayanan antenatal harus dilakukan secara rutin, sesuai standar dan terpadu untuk pelayanan ANC yang berkualitas (Pringsewu *et al.*, 2024; Nur, Jamillah and Henukh, 2025)

Banyak Faktor yang mempengaruhi kunjungan Antenatal Care Terpadu antara lain adalah Pengetahuan Ibu. Kurangnya pengetahuan didasarkan pada kurangnya sumber informasi yang didapatkan ibu mengenai antenatal care, Sehingga para ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang memilih malas untuk memeriksakan kehamilannya, Bahkan ada beberapa yang samasekali tidak pernah melakukan kunjungan antenatal, sehingga dikhawatirkan terjadi kehamilan yang tidak diinginkan (Journal *et al.*, 2025; Sari, Anggrayani and Fradela, 2025)



II. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang dihadapi adalah pemantauan K1 dan K4 pada penyuluhan Gizi dan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) di Pustu Darma Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar.

III. METODE PELAKSANAAN

A. Metode Kegiatan

Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini disusun sebagai berikut:

1. Melakukan peninjauan lokasi dan tempat kegiatan.
2. Menentukan topik.
3. Pengurusan surat dan perizinan dengan melibatkan beberapa stakeholder

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2025 di pustu Darma Kecamatan Poleali Kabupaten Polewali Mandar setelah semua pengurusan surat perizinan, sarana dan prasarana sudah siap digunakan. Kegiatan ini dirancang sebaik mungkin agar memudahkan peserta untuk mengikuti dan memahami maksud kegiatan.

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan yang dirangkaikan dengan diskusi tanya jawab secara interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan. Adapun tahapan dalam kegiatan ini sebagai berikut :

1. Penyuluh memberikan informasi tujuan dari kegiatan yakni akan dilakukan penyuluhan tentang Penyuluhan gizi dan pemeriksaan ANC terhadap kesehatan ibu hamil dan kemudian tim dosen akan membagikan kuesioner pretest.
2. Penyuluh menyampaikan edukasi/ informasi tentang dampak gizi buruk dan tidak melakukan pemeriksaan ANC terpadu terhadap ibu hamil.
3. Kemudian membuka sesi diskusi dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan anemia sesuai dengan apa yang mereka rasakan, dan selanjutnya tim dosen akan membagikan kuesioner post test kepada peserta kegiatan.
4. Melakukan evaluasi pada kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat



pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

B. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu :

1. Laptop
2. Lcd
3. Kuesioner pretest dan posttest
4. Daftar Hadir peserta

C. Susunan Acara Kegiatan

Susunan acara pada kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Gizi dan Pemeriksaan ANC Terpadu pada ibu hamil”

No	Waktu	Jenis kegiatan
1	08.00 - 08.30	Registrasi Ibu hamil
2	08.30 - 08.45	Pretest
3	08.45 - 09.30	Penyuluhan/Edukasi pentingnya gizi ibu hamil
4	09.30-11.00	Pemeriksaan ibu hamil
5	11.00.11-15	Posttest

D. Sasaran kegiatan

Ibu Hamil di Pustu Darma kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar

E. Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan penyuluhanyang telah diberikan dengan melihat bagaimana pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan setelah sesi penyuluhan dan diskusi selesai kemudian tim dosen membagikan kuesioner.



F. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Pada Ibu Hamil



Gambar 2. Pemberian Vitamin dan Tablet Tambah Darah

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan terdapat 30 ibu hamil yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan ANC Berikut tabel hasil Evaluasi Pre test dan Postest

No	Pretest		
	Baik	Cukup	kurang
1	10	8	12
	Postest		
2	20	5	5



Pemeriksaan ANC (Antenatal Care) terpadu sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan janinnya. Pengetahuan ibu tentang kesehatan reproduksi dan ANC mempengaruhi kualitas perawatan yang diterima. (Nur, Jamillah and Henukh, 2025)

Antenatal care mencakup identifikasi risiko, pencegahan komplikasi kehamilan, serta edukasi dan promosi kesehatan. Pemeriksaan Ibu hamil ini harus dilakukan berkala minimal sebanyak 6 kali selama kehamilan. Dengan perincian: 2 kali pemeriksaan di trimester 1, 1 kali pemeriksaan di semester 2, dan 3 kali pemeriksaan di semester 3 (Sari, Anggrayani and Fradela, 2025)

Tujuan dari pemeriksaan ANC untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu serta janin, Mengenali secara dini kelainan atau komplikasi yang mungkin terjadi selama hamil, Mempersiapkan persalinan cukup bulan; melahirkan dengan selamat dan mengurangi sekecil mungkin terjadinya trauma pada ibu dan bayi, Mempersiapkan ibu untuk menjalani masa nifas dan mempersiapkan pemberian asi eksklusif, Mempersiapkan peran ibu dan keluarga untuk menerima kelahiran dan tumbuh kembang bayi. Setiap ibu hamil dapat mendapatkan pelayanan antenatal ini di layanan kesehatan seperti puskesmas termasuk seluruh puskesmas yang ada di Kabupaten Polewali Mandar maupun di fasilitas layanan kesehatan lainnya.

Dengan pemantauan berkala yang dilakukan kepada ibu hamil ini menjadi salah satu solusi dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), dikarenakan selain di pantau selama kehamilan, proses persalinan pun akan di tangani oleh tenaga medis yang sudah terlatih di fasilitas kesehatan.

Menurut WHO, malnutrisi adalah kondisi ketidakseimbangan asupan energi, protein, atau nutrisi lainnya (kekurangan atau kelebihan), atau gangguan pemanfaatan nutrisi, yang mencakup gizi kurang (kekurangan), gizi lebih (obesitas), dan defisiensi mikronutrien (vitamin/mineral), sering disebut Double Burden of Malnutrition (gizi kurang & gizi lebih bersamaan) atau bahkan Triple Burden (tiga bentuk bersamaan). (Demsa Simbolon, 2022; Makhrajoni Majid, Andi Jusman Tharikh, 2022)

(Klevina & Mathar, 2024 mengatakan Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya (Journal et



al., 2025). Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya). Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori, zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi (Hilmah Noviandry Rahman, Cantika Iva Nugrahani, Cucun Setya Ferdina, 2023; Journal *et al.*, 2025)

Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan, terbagi menjadi masalah gizi makro (kekurangan energi kronis / KEK) dan masalah gizi mikro (kekurangan zat besi, Iodium dan Kalsium). Ibu hamil dikatakan KEK jika Lingkar Lengan Atasnya (LLA) < 23,5 cm. Secara nasional, ibu hamil yang beresiko KEK sebesar 16%. Perlu persiapan bagi seorang ibu untuk memperbaiki status gizinya sebelum hamil. Kekurangan zat gizi mikro pada ibu hamil meskipun tingkat ringan akan berdampak pada janin yang dikandung ataupun pada ibu hamil sendiri. Kekurangan zat besi dapat berdampak pada resiko terjadinya berat badan (Nurimani *et al.*, 2022; Pasaribu *et al.*, 2022; Hilmah Noviandry Rahman, Cantika Iva Nugrahani, Cucun Setya Ferdina, 2023)

V. KESIMPULAN

Penyuluhan adalah Kegiatan untuk memberikan edukasi yang mana hal ini juga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemeriksaan ANC secara teratur dan konsumsi tablet Fe. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan tentang Gizi dan pemeriksaan ANC ibu hamil yang telah dilakukan berlangsung dengan baik, terarah dan sesuai dengan harapan, peserta pun sangat aktif dalam sesi diskusi yang dilakukan. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peserta menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan berikutnya. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Gizi Pada ibu Hamil dan pemeriksaan ANC selama kehamilan merupakan salah satu bentuk upaya mencegah Stunting sehingga diharapkan jika masalah Gizi Kurang pada ibu hamil dapat teratasi maka resiko untuk terjadinya perdarahan, abortus, premature, BBLR, gangguan pertumbuhan pada janin, dan Stunting dapat teratasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Anc, A. C. *et al.* (2024) 'ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING VISITS ANTENATAL CARE (ANC)', 10 (October 2023).
- Demasa Simbolon (2022) *Pencegahan Stunting melalui Intervensi gizi spesifik pada Ibu Menyusui dan Anak Usia 0-24 bulan*. Edited by Demasa Simbolon. Jakarta.
- Hilmah Noviandry Rahman, Cantika Iva Nugrahani, Cucun Setya Ferdina, E. C. (2023) *Cegah stunting sebagai upaya wujudkan generasi emas*. Pekalongan, Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Managenemt, Penerbit NEM-anggota IKAPI.
- Journal, C. D. *et al.* (2025) 'Pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil', 6(3), pp. 4492–4496.
- Kualitas, A., Antenatal, P. and Anc, C. (2023) '3 1,2,3', 6(2), pp. 119–130.
- Makhrajoni Majid, Andi Jusman Tharihk, R. Z. (2022) *Cegah stunting melalui perilaku hidup sehat*. Pekalongan, Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Managenemt, Penerbit NEM-anggota IKAPI.
- Nur, S., Jamillah, A. and Henukh, D. M. S. (2025) 'Edukasi Pentingnya Antenatal Care (Anc) dalam Upaya Pencegahan Kehamilan Resiko Tinggi di Posyandu Kamboja II Kelurahan Sikumana', 4(1), pp. 12–15.
- Nurimani, S. *et al.* (2022) 'Pentingnya Pengetahuan Gizi pada Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak The Importance of Nutritional Knowledge in Pregnant Mothers to Maternal and Child Health', 2(2), pp. 157–162.
- Pasaribu, I. H. *et al.* (2022) 'STUDI CROSS SECTIONAL : STATUS GIZI IBU HAMIL DAN KOMPLIKASI PADA KEHAMILAN', pp. 156–161.
- Pasaribu, R. S. *et al.* (2024) 'EDUKASI MANFAAT KUNJUNGAN ANTENATAL CARE PADA IBU AMPLAS KOTA MEDAN KECAMATAN MEDAN', 1(1), pp. 1–6.
- Pringsewu, U. A. *et al.* (2024) 'GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL', pp. 170–174.
- Sari, I., Anggrayani, M. and Fradela, F. A. (2025) 'Pentingnya Antenatal Care Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Kehamilan dan Kejadian Stunting pada Bayi', 7, pp. 50–54.