MIDWIFERY HEALTH JOURNAL

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI PADA IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI

[1)]Sulastri, [2)] Rindi Fatriyani, [3)]Hasvia Berliani, dan [4)]Desy Susanti

[1)]Program Studi kebidanan program sarjana, STIKes Keluarga Bunda Jambi

[2),4)]Program Studi D III Kebidanan, STIKes Keluarga Bunda Jambi

[3)]Program Studi Profesi Bidan, STIKes Keluarga Bunda Jambi

Jl. Sultan Hasanuddin No.RT 43, Talang Bakung, Kec.Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi 36138

Email : [1)] mahiraanindhita@gmail.com, [2)] fatrynnrndii@gamil.com, [3)]hsv.berliani@gmail.com, [4)]desisusanti.081282@gmail.com

Kata Kunci:
Status Gizi, Edukasi, ibu hamil

ABSTRAK

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil yang dapat di indikasi dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh. IMT merupalan pengukuran berdasarkan berat badan dan tinggi badan, rekomnedasi WHO tentang kategori kenaikan berat badan ibu hamil meliputi kurus (underweight), normal, gemuk (overweight) dan sangat gemuk (obesitas). Data Dinkes Kota Jambi Tahun 2020 menunjukkan rendahnya gizi ibu hamil sebanyak 1.102 ibu hamil, pada Puskesmas Tanjung Pinang Tahun 2022 sebanyak 648 ibu hamil dengan status gizi rendah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas edukais gizi pada ibu hamil untuk meningkatkan status gizi di PMB Azimah Kota Jambi.Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan *quast eksperimen* dengan metode *Pre-Eksperimental*. Tipe penelitian ini adalah *one group pre-test desaign* yaitu tipe rancangan yang mana terdapat satu kelompok intervensi yang diberi intervensi/perlakauan dan selanjutnya *post-test* diobservasi hasilnya. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil di trimester 2 dan 3, pada bulan April tahun 2025 di PMB Azimah, penelitian di uji dengan *T-Test*. Hasil penelitian ini diketahui bahwa rata-rata status gizi ibu hamil sebelum (pre-test) diberikan edukasi gizi adalah 24,21 ± 3,53 dan rata-rata status gizi ibu hamil setelah (post-test) diberikan edukasi gizi adalah 25,09 ± 3,43. Diketahui nilai p-value = 0,000 (<0,005), artinya ada efektivitas anatar edukasi gizi untuk meningkatkan status gizi di PMB Azimah Kota Jambi Tahun 2025. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penigkatan status gzizi ibu hamil setelah diberikan edukasi (p=0,000) menunjukkan pengaruh besar edukasi terhadap status gizi ibu hamil trimester 2 dan 3, mengenai kejadian peningkatan status gizi ibu di PMB Azimah Kota Jambi Tahun 2025. Diharapkan hasil penelitian ini untuk pengembangan ilmu penegtahuan tentang efektivitas edukasi gizi pada ibu hamil untuk meningkatkan status gizi.

Keywords:
Nutritional Status, Education, Pregnant women

ABSTRACT
Nutritional status is a measure of success in fulfilling nutrition for pregnant women which can be indecated by measuring the Body Mass Index. BMI is a measurement based on weight and height, WHO recommendations on the category of weight gain for pregnant women include thin (underweight), normal, fat (overweight), and very fat (obeses). Datafrom teh Jambi City Health Office in 2020 showed low nutrition for pregnant women as many as 1,102 pregnant women, at the Tanjung Pinang Health Center in 2022 there were 648 pregnant women with low nutritional status. The purpose of this study was to determine the effectiveness of nutritional education for pregnant women to improve nutritional status at PMB Azimah, Jambi City.The type of research conducted was quantitative research with quast experimental with the Pre-Experimental method. This type of research is one group pre-test design, namely a design type where there is one intervention group that is given intervention/treatment and then the post-test result are observed. The sample in this study were pregnant women in the 2nd and 3nd trimesters, in April 2025 at PMB Azimah, the study was tasted using the T-Test.The result of this study showed taht the average nutritional status of pregnant women before (pre-test) being given nutritional education was 24.21±3.53 and the averange nutritional status of pregnant women after (post-test) being given nutritional education was 25.09±3.43. It is known that the p-value = 0.000 (<0.005), meaning that there is effectiveness between nutritional status at PMb Azimah, Jambi City in 2025.It can be concluded teht there is an increase in the nutrition status of pregnant women after being given education (p=0.000) indicating a large influence of education on the nutritional status of pregnant women in the 2nd and 3nd trimesters, regarding the incidence of increasing nutritional status of mothers at PMB Azimah, Jambi City in 2025. It is hoped that the results of this study will be used to develop knowledge about the education in pregnant women to improve nutritional status.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil yang dapat diindikasikan salah satunya dengan Pengukuran dalam pemantauan kenaikan berat badan ibu hamil berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) prahamil. IMT merupakan pengukuran lemak tubuh berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Rekomendasi WHO tentang kategori kenaikan berat badan berdasarkan IMT pra hamil meliputi kurus (underweight), normal, gemuk (overweight) dan sangat gemuk (obese). Kenaikan berat badan setiap wanita hamil harus dipantau dan diukur berdasarkan IMT pra hamil secara rutin. Untuk mendeteksi risiko serta memantau tumbuh kembang janin secara mudah dan cepat dapat digunakan grafik IMT pra hamil. ACOG merekomendasikan agar setiap wanita dilakukan penghitungan IMT dan penilaian kondisi yang berkaitan dengan kenaikan berat badan seperti riwayat medis, keadaan sosial dan keluarga. Penilaian IMT dapat membantu tenaga kesehatan dalam pengambilan keputusan klinis yang tepat dan intervensi edukasi tentang diet serta aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan ibu hamil.

Namun, sebagian besar wanita hamil mengatakan mereka tidak mendapatkan nasihat atau edukasi dari praktisi kesehatan sehingga mereka harus diedukasi berkaitan perubahan berat badan yang dialami, risiko yang mungkin terjadi dalam kehamilannya serta strategi dalam masukan kalori, aktivitas fisik.

Menurut WHO (*World Health Organization*) ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah nutrisi. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang janinnya. Dengan demikian, dibutuhkan asupan nutrisi yang beragam untuk mencukupi gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. WHO (*World Health Organization*) menganjurkan jumlah tambahan nutrisis bagi ibu hamil sebesar 150 Kkal sehari pada trimester I, dan 350 Kkal sehari pada trimester II dan III (*World Health Organization*, 2021).

Berdasarkan data Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada ibu hamil sebesar 17,3% (Riskesdas, 2020). Gizi menjadi salah satu ukuran keberhasilan perbaikan status kesehatan masyarakat dan merupakan tujuan utama Pembangunan kesehatan dimasyarakat. Pada dasarnya konseling gizi akan mampu memberikan kebutuhan dasar bagi ibu hamil, lebih efektif dari sekedar pemberian makanan tambahan dan suplemen pada ibu hamil. Melalui konseling gizi, ibu hamil akan memperoleh pengetahuan, keterampilan dan motivasi yang tinggi dalam mengatasi masalahnya termasuk pada usaha peningkatan status gizi (Kemenkes RI, 2020). Kekurangan gizi pada ibu hamil merupakan masalah serius yang dapat meningkatkan risiko keselamatan ibu dan juga janin. Kesehatan ibu hamil sangat berpengaruh kepada penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Suryani et al., 2021). Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 305/100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan data yang telah didapatkan Dinas Kesehatan Kota Jambi 2020, menyatakan bahwa angka sasaran ibu hamil tertinggi dengan rendahnya status gizi di Puskesmas Kenali Besar sebanyak 1.102 ibu hamil. Cakupan ibu hamil di Kota Jambi tahun 2020 terdapat pada Puskesmas Pal V sebanyak 77 ibu hamil dan yang terendah terdapat pada Puskesmas Koni sebanyak 1 ibu, sementara di Puskesmas Kenali Besar sebanyak 40 ibu hamil. Kemudian data yang telah didapatkan dari Puskesmas Kenali Besar bahwa kunjungan ibu hamil pada bulan Maret-April 2021 sebesar 402 ibu hamil, pada 2022 puskesmas Tanjung Pinang data ibu hamil sebanyak 648 ibu hamil (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022).

Kondisi ini menunjukkan pentingnya peningkatan status gizi ibu hamil. Edukasi kesehatan menjadi salah satu langkah preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi kasus status gizi, khususnya di kalangan ibu hamil trimester 2 dan 3 untuk mengurangi terjadinya resiko menghambatnya pertumbuhan janin dan mengurangi resiko yang akan terjadi melahirkan bayi dengan berat badan rendah . Salah satu wilayah yang juga menjadi perhatian adalah PMB Azimah. Berdasarkan data dari PMB Azimah Kota Jambi, jumlah ibu hamil trimester 2 dan 3 yang tercatat dari bulan Januari hingga April 2025 sebanyak 110 orang. Jumlah ini menunjukkan bahwa PMB Azimah Kota Jambi merupakan wilayah dengan populasi ibu hamil yang cukup tinggi, sehingga memiliki potensi risiko kurangnya status gizi yang juga signifikan.

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Proses kehamilan mengakibatkan tubuh ibu mengalami perubahan dari kondisi sebelum hamil (Sd et al., 2021). Masa hamil adalah masa dimana seorang wanita memerlukan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak dari pada yang diperlukandalam keadaan biasa. Disamping untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, berbagai zat gizi itu juga diperlukan untik pertumbuhan dan perkembangan janin yang ada dalam kandungannya. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rawan akan masalah gizi. Hal tersebut bisa berakibat

fatal bukan hanya untuk ibu tapi juga membahayakan anak di dalam kandungannya. Kondisi gizi seseorang dipengaruhi oleh status gızınya semasa dalam kandungan. Dengan kata lain status gizi ibu hamil merupakan hal yang sangat berpengaruh besar terhadap kesehatannya sendiri dan sebagai prediksi pregnancy outcome untuk ibu dan status gizi bayi baru lahir (Senbanjo et al. 2023).

Berat badan adalah penggambaran jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan berkaitan dengan gizi bayi. Standar klasifikasi berat bayi lahir yaitu berat bayi lahir rendah (4.000 gram) (Depkes RI, 2020). Berat badan ibu sebelum hamil dan peningkatan berat badan selama hamil mempengaruhi pertumbuhan janin. Pengukuran yang terbaik dalam pemantauan kenaikan berat badan ibu hamil adalah berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) prahamil. IMT merupakan pengukuran lemak tubuh berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Rekomendasi WHO tentang kategori kenaikan berat badan berdasarkan IMT pra hamil meliputi kurus (underweight), normal, gemuk (overweight) dan sangat gemuk (obese). Kenaikan berat badan setiap wanita hamil harus dipantau dan diukur berdasarkan IMT pra hamil secara rutin. Untuk mendeteksi risiko serta memantau tumbuh kembang janin secara mudah dan cepat dapat digunakan grafik IMT pra hamil. ACOG merekomendasikan agar setiap wanita dilakukan penghitungan IMT dan penilaian kondisi yang berkaitan dengan kenaikan berat badan seperti riwayat medis, keadaan sosial dan keluarga. Penilaian IMT dapat membantu tenaga kesehatan dalam pengambilan keputusan klinis yang tepat dan intervensi edukasi tentang diet serta aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan ibu hamil. Namun, sebagian besar wanita hamil mengatakan mereka tidak mendapatkan nasihat atau edukasi dari praktisi kesehatan sehingga mereka harus diedukasi berkaitan perubahan berat badan yang dialami, risiko yang mungkin terjadi dalam kehamilannya serta strategi dalam masukan kalori, aktivitas fisik.

Masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil dikarenakan masih banyak masyarakat setempat yang memiliki pengetahuan yang kurang memadai sehingga masyarakat tidak tahu apa itu gizi, dan mengabaikan gizi pada ibu hamil. Ada beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil diantaranya umur, pengetahuan, Status ekonomi, pendidikan. Menurut Proverawati (2020), kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan, status ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, ststus kesehatan, aktivitas, berat badan dan umur ibu hamil merupakan faktor yang memengaruhi gizi ibu hamil. Rendahnya status gizi ibu hamil dapat disebabkan beberapa faktor, antara lain yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi, pendapatan keluarga di bawah rata-rata, dan tidak teraturnya pola makan.

METODE

Penelitian ini merupakan kuasi-eksperimen dengan desain one group pre-test dan post-test. Populasi adalah ibu hamil trimester 2 dan 3 di PMB Azimah Kota Jambi dari Januari–April 2025, berjumlah 110 orang. Sampel sebanyak 30 responden diperoleh melalui teknik purposive sampling. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan dan leaflet. Data dikumpulkan melalui pengukuran ideks masa tubuh, dianalisis menggunakan uji T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Untuk mengetahui rata-rata status gizi ibu hamil sebelum dilakukan eduaksi gizi

Variabel	Mean	SD	Min– Max	N
Sebelum	24,21	3,53	18,0– 31,2	30

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui rata-rata status gizi ibu hamil sebelum diberikan edukasi gizi adalah 24,21 dengan standar deviasi 3,53. Rata-rata status gizi ibu hamil paling rendah 18,0 dan paling tinggi 31,2. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dengan IMT normal.

Tabel 1.2 Untuk Mengetahui Rata-Rata Status Gizi Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Edukasi

Variabel	Mean	SD	Min– Max	N
Sesudah	25,09	3,43	19,4– 31,9	30

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui rata-rata status gizi ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi adalah 25,09 dengan standar deviasi 3,43. Rata-rata status gizi ibu hamil paling rendah 19,4 dan paling tinggi 31,9.

Tabel 1.3 Efektivitas Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Status Gizi Di PMB Azimah Kota Jambi

Variabel	N	Pre (Mean ± SD)	Post (Mean ± SD)	*P-value*
Efektivitas Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil untuk meningkatkan Status Gizi di PMB Azimah Kota Jambi Tahun 2025	30	24,21 ± 3,53	25,09 ± 3,43	0,000

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui bahwa rata-rata status gizi ibu hamil sebelum (pre-test) diberikan edukasi gizi adalah 24,21 ± 3,53 dan rata-rata status gizi ibu hamil setelah (post-test) diberikan edukasi gizi adalah 25,09 ± 3,43. Diketahui nilai p-value = 0,000 (<0,005), artinya ada efektivitas antara edukasi gizi untuk meningkatka status gizi di PMB Azimah Kota Jambi Tahun 2025.

KESIMPULAN

Status gizi ibu hamil sebelum dilakukan edukasi, dengan rata-rata 24,21 dengan standar deviasi 3,53. Rata-rata status gizi ibu hamil paling rendah 18,0 dan paling tinggi 31,2. Setelah diberikan edukasi rata-rata status gizi ibu hamil 25,09 dengan standar deviasi 3,43. Rata-rata status gizi ibu hamil paling rendah 19,4 dan paling tinggi 31,9. Berdasarkan uji *T-Test*, diperoleh nilai signifikansi *p = 0,000* untuk kedua variabel (sebelum dan sesudah), yang menunjukkan bahwa terdapat efektivitas yang signifikan dari edukasi gizi pada ibu hamil untuk meningkatkan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasia P. G. Goni Joice M. Laoh Damajanty H. C. Pangemanan HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN STATUS GIZI SELAMA KEHAMILAN jurnal Keperawatan (e-Kp) Volume1. Nomor 1. Agustus 2023

Bima Suryantara, Yunri Merida, Siswanto Pabidang PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI IBU HAMIL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN STUNTINGJurnal Kesehatan, Vol. 12 No. 2 (2023).

Budiman. 2021. Penelitian Kesehatan. Bandung: PT Refika Aditama.

Darawati, M. 2022, Ilmu gizi teori dan aplikasi.Jakarta: EGC

Demitri, A., Nasution, E, dan Aritonang, E. 2021. Pengaruh pendidikan gizi tentang pola makan seimbang melalui game puzzle terhadap peningkatan pengetahuan anak SDN 067690 kota Medan. Artikel penelitian. FKM USU Medan. Indonesia

Depkes RI. 2020. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) 2010. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI

Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 6(1), 135–144.

Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Vol. 1

Dinas Kesehatan Kota Jambi 2020. Lporan Riset Kesehatan Ibu Hamil Mengenai Status Gizi. Kota Jambi 2020

Dinas Kesehatan RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020.

Jokohadikusumo. 2020. Pembangunan gizi untuk SDM. Bandung: PT.Puri Delco

Jumita, 2023 Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Gizi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Suka Merindu Kota Bengkulu Tahun 2023

Kemenkes RI 2020. Laporan Hasil Riset Status Gizi Ibu Hamil. Jakarta.

Kristiyanasari 2021. Faktor Pemengaruh Status Gizi Ibu Hamil.

Mitayani. 2021. Buku Saku Ilmu Gizi. Jakarta : Trans Info Media.

Nirva Rantesigi, Agusrianto, Dewi Nurviana Suharto, A Maria Ulfa Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting Madago Community Empowermentfor Health Journal Volume 1, Nomor 2, Tahun 2022

Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2021). Gizi Dalam Daur Kehidupan.

Puspitaningrum, E. M. (2020). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) Di RSIA Annisa Kota Jambi Tahun 2018. Scientia Journal, 7(2), 77–95.

Purwaningsih. 2022. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Media.

Proverawati, A. dan Wati, E.k. 2020. Ilmu Gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rochjati, Poedji. 2023. Skrining anenatal pada ibu hamil. Edisi 2. Surabaya: UNAIR.

Ronalen, dkk 2020. Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menegani Gizi Selama Kehamilan Pada Trimester 2 dan 3

Sari dkk 2020. Kehamilan dan Gizi Ibu Hamil Yogyakarta; Nuha Medika

Senbanjo, I.O., Oshikoya, K.A., Odusanya, O.O., Njokanma, O. 2013. Prevalence and risk factor for stunting among school children and adolescens in Abeokuta, Southwet Nigeria: J Health popul Nutr. 29 (4): 364-370

Susilawati. 2021, Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung. Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES), 1 (2): 74-78.

Suryani dkk 2021, Efektivitas Edukasi Gizi Ibu Hamil Dalam Meningkatkan Berat Badan Ibu Dan Janin, Jawa Timur. Jurnal Kebidanan, 1(4): 82-85

Pipit Wahyu Puspita Sari1, Tuti Rahmawati, Dewi Marfuah 2018 Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Nusukan Surakarta.

World Health Organization (2021). Status Gizi WHO