CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
https://journal.ilininstitute.com/index.php/caradde
Volume 7 | Nomor 3 | April |2025
e-ISSN: 2621-7910 dan p-ISSN: 2621-7961
DOI: https://doi.org/10.31960/caradde.v7i3.2757

Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pemahaman Ibu Hamil Dalam Mendukung Kesehatan Ibu Dan Janin

Arfiyanti[1], Arif Rachman[2], Alfa Januar Krista[3],Venty Muliana[4], Abdul Aziz[5]

Kata Kunci:
Peningkatan pengetahuan;
Ibu hamil;
Gizi;
Kehamilan

Keywords :
Knowledge Increase;
Pregnant Women;
Nutrition;
Pregnancy

Corespondensi Author
[1]Departemen Biologi Sel dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Pertahanan Indonesia, Bogor, Indonesia
Email: arif.rachman@idu.ac.id

Article History
Received: 23-11-2024;
Reviewed: 21-02-2025;
Accepted: 12-03-2025;
Available Online: 02-04-2025;
Published: 05-04-2025.

Abstrak. Status gizi dan berat badan ibu hamil memengaruhi pertumbuhan janin. Kualitas nutrisi makanan ibu hamil menentukan kecukupan gizi yang diperlukan untuk kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin optimal, juga mendukung proses persalinan, cadangan nutrisi ASI, serta perkembangan fisik dan intelektual bayi di awal kehidupan. Tujuan dari penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam mengonsumsi makanan bagi kesehatan ibu dan janin. Metodenya adalah survei dengan pengisian angket *pre-test* dan dilakukan penyuluhan pengetahuan tentang gizi, kemudian dilakukan *post-test* dan dianalisa hasil nya untuk memberikan gambaran deskriptif tentang tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap aspek yang dievaluasi. Hasilnya adalah terbanyak ibu hamil usia reproduksi, riwayat keguguran ibu hamil dengan tingkat pendidikan adalah tamatan D4/S1 dan SMA, dan mengandung anak pertama. Simpulan adalah terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil setelah diberikan.

Abstract. Nutritional status and weight of pregnant women affect fetal growth. The nutritional quality of pregnant women's food determines the nutritional adequacy needed for maternal health and optimal fetal growth and development, as well as supporting the delivery process, breast milk nutrient reserves, and the physical and intellectual development of the baby in early life. The purpose of this counseling is to increase the understanding of pregnant women in consuming food for the health of the mother and fetus. The method is a survey by filling out a pre-test questionnaire and counseling on knowledge about nutrition, then conducting a post-test and analyzing the results to provide a descriptive picture of the level of knowledge of pregnant women towards the aspects evaluated. The results are the most pregnant women of reproductive age, a history of miscarriage of pregnant women with an education level of D4/S1 and high school graduates, and are pregnant with their first child. The conclusion is that there is a significant increase in the knowledge of pregnant women after being given.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License. @2025 by Author

PENDAHULUAN

Setiap negara berkembang menghadapi tantangan terkait status gizi ibu hamil dan anak-anak. Di Indonesia, permasalahan gizi yang semakin meningkat mencakup malnutrisi pada balita, yang meliputi kondisi gizi kurang, gizi buruk, serta stunting, yang ditandai dengan kondisi anak yang pendek. Isu ini memiliki cakupan yang sangat luas, tidak hanya terbatas pada aspek pangan, kesehatan, dan pengasuhan, melainkan juga melibatkan faktor-faktor lain seperti pendidikan, status sosial ekonomi, budaya, serta kondisi lingkungan yang memengaruhi kesejahteraan anak dan ibu hamil (Humaedi et al., 2023).

Kesehatan sangat penting bagi kehidupan manusia, terutama bagi ibu hamil. Memahami nutrisi untuk ibu hamil sangat penting untuk menjaga kesehatannya dan tumbuh kembang janinnya.

Pola makan yang sehat memiliki peranan yang sangat penting bagi ibu hamil, tidak hanya untuk mendukung pertumbuhan janin, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu yang meningkat selama masa kehamilan. Dengan pola makan yang tepat, baik ibu maupun janin dapat memperoleh manfaat gizi yang optimal. Selain itu, pengetahuan mengenai tanda-tanda bahaya selama kehamilan juga sangat penting bagi ibu hamil, karena kurangnya pemahaman mengenai hal ini dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Hal ini berkontribusi pada tingginya angka kematian ibu (AKI), yang dapat dicegah dengan edukasi yang memadai tentang tanda-tanda peringatan dan penanganan yang tepat selama kehamilan (Sari et al., 2022).

Pengetahuan mengenai gizi pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan berbagai isu kesehatan yang memengaruhi ibu dan bayi. Status kesehatan ibu, baik sebelum kehamilan, selama kehamilan, maupun pada periode menyusui, merupakan faktor risiko yang signifikan dalam melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap perkembangan janin dan balita. Kondisi kesehatan dan status gizi ibu hamil ini memiliki peranan yang menentukan dalam meningkatkan risiko stunting pada anak, yang dapat mempengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangan jangka panjang (Simbolon et al., 2021).

Fokus yang diberikan pada stunting seringkali mengabaikan kompleksitas hubungan antara berbagai bentuk malnutrisi yang sering terjadi di kalangan anak-anak, khususnya di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Akibatnya, pemahaman yang menyeluruh mengenai isu malnutrisi menjadi terabaikan. Pendekatan dalam merancang intervensi, kebijakan, dan strategi implementasi yang hanya menargetkan jenis malnutrisi tertentu, alih-alih menangani masalah ini secara komprehensif dengan strategi yang terintegrasi, secara langsung dipengaruhi oleh keterbatasan dalam memahami keragaman dan keterkaitan berbagai bentuk malnutrisi tersebut. Karena gizi prenatal yang buruk dan praktik pemberian makan bayi, akses terbatas ke fasilitas sanitasi dan air bersih, dan riwayat penyakit masa kanak-kanak adalah kontributor utama stunting (Tapkigen et al., 2024).

Efek langsung stunting termasuk kemungkinan penyakit, cedera tubuh permanen, gangguan kognitif, berkurangnya fungsi kognitif, masalah perkembangan, kematian, dan gangguan metabolisme. Kemampuan bahasa dan motorik yang rendah, hasil belajar yang buruk, kinerja sekolah yang buruk, dan produktivitas orang dewasa yang rendah adalah beberapa efek jangka panjangnya. Stunting pada awal kehidupan, yang terkait dengan peningkatan komposisi lemak tubuh, dapat mengakibatkan penurunan dalam tingkat metabolisme, pengurangan kemampuan oksidasi lemak, serta peningkatan risiko berkembangnya sindrom metabolik. Kondisi ini, yang dimulai sejak masa muda, seringkali berlanjut dengan kecenderungan terhadap kelebihan berat badan atau obesitas di kemudian hari. Dampak jangka panjang dari obesitas ini adalah meningkatnya risiko terhadap sindrom metabolik serta sejumlah penyakit degeneratif, termasuk kanker, hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, hiperkolesterolemia, dan stroke (Siswati et al., 2020).

Pengetahuan merupakan faktor fundamental yang sangat memengaruhi kesehatan ibu hamil, terutama dalam pengelolaan berat badan selama kehamilan.

Salah satu elemen utama yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan ibu hamil adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tersebut. Pengetahuan ini, selanjutnya, berperan penting dalam membentuk perilaku dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pola makan dan kebiasaan sehari-hari. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya gizi cenderung lebih mampu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang adekuat baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk perkembangan janin, yang pada akhirnya meningkatkan peluang tercapainya status gizi yang optimal (Reviani et al., 2023).

Pengetahuan merupakan faktor fundamental yang sangat memengaruhi kesehatan ibu hamil, terutama dalam pengelolaan berat badan selama kehamilan. Salah satu elemen utama yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan ibu hamil adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tersebut. Pengetahuan ini, selanjutnya, berperan penting dalam membentuk perilaku dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pola makan dan kebiasaan sehari-hari. Ibu yang memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya gizi cenderung lebih mampu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang adekuat baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk perkembangan janin, yang pada akhirnya meningkatkan peluang tercapainya status gizi yang optimal (Ilmiani et al., 2020).

Pembaruan pengetahuan gizi bagi ibu hamil merupakan hal yang esensial guna memastikan kesehatan ibu serta mendukung perkembangan janin yang optimal. Dalam rangka membantu ibu hamil dalam memilih makanan yang sehat dan tepat guna memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri serta janinnya, pendidikan gizi yang komprehensif sangat diperlukan. Upaya ini, pada gilirannya, bertujuan untuk melindungi anak dari risiko stunting, dengan memastikan bahwa ibu hamil mengonsumsi pola makan yang sehat dan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal (Dewi et al., 2021).

Pembaruan pengetahuan gizi bagi ibu hamil merupakan hal yang esensial guna memastikan kesehatan ibu serta mendukung perkembangan janin yang optimal. Dalam rangka membantu ibu hamil dalam memilih makanan yang sehat dan tepat guna memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri serta janinnya, pendidikan gizi yang komprehensif sangat diperlukan. Upaya ini, pada gilirannya, bertujuan untuk melindungi anak dari risiko stunting, dengan memastikan bahwa ibu hamil mengonsumsi pola makan yang sehat dan bergizi yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal (Sari et al., 2022).

Pemahaman yang mendalam mengenai kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, memiliki peranan yang sangat penting, terutama dalam konteks sektor kesehatan, di mana terdapat kebutuhan yang mendesak untuk program pengabdian kepada masyarakat. Isu-isu yang dihadapi oleh ibu dan anak menjadi fokus utama dalam proyek pengabdian masyarakat ini, yang bertujuan untuk memberikan perhatian dan solusi terhadap tantangan kesehatan yang mereka hadapi. Anak-anak, sebagai sumber daya yang paling berharga bagi negara, memegang peranan vital dalam pembentukan masa depan bangsa, sehingga investasi dalam kesehatan mereka adalah langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan kemajuan suatu negara (MG Sianipar et al., 2024). Tingkat pengetahuan terhadap gizi masih dirasakan kurang yang dapat memegaruhi status gizi ibu hamil terhadap kesehatan ibu dan janin sehingga diperlukan penyuluhan gizi ibu hamil yang membantu peningkatan pengetahuan ibu hamil akan gizi yang berimbang mendukung program pemerintah dalam mensejahterakan rakyat Indonesia.

Tujuan utama dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil mengenai aspek gizi dan kesehatan selama kehamilan yang berada di Divisi Infanteri 1 Kostrad, Cilodong. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu hamil terkait nutrisi yang diperlukan serta perawatan yang tepat selama masa kehamilan, sehingga mereka dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri dan janin yang dikandung.

METODE

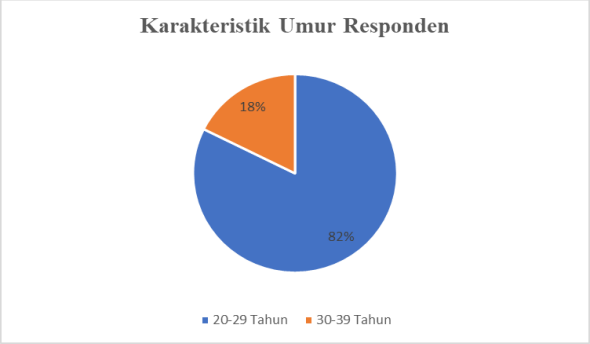
Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dimulai dengan langkah awal berupa evaluasi yang dilakukan melalui survei di Divisi Infanteri 1 Kostrad, Cilodong, yang

bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang ada. Proses identifikasi ini merupakan upaya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tantangan yang dihadapi oleh masyarakat setempat, sehingga program yang akan dijalankan dapat dirancang dengan lebih tepat sasaran dan efektif.

Dilakukan survei awal (*pre-test*) pada pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan kehamilan oleh tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Nasional kemudian diberikan penyuluhan gizi yang berfokus pada pemahaman tentang nutrisi yang tepat selama kehamilan kepada ibu-ibu hamil yang berada di Divisi Infanteri 1 Kostrad, Cilodong, Kota Depok. Setelah itu dilakukan penyuluhan gizi dilakukan survei akhir (*post-test*), dan dianalisa hasil nya untuk memberikan gambaran deskriptif tentang tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap aspek yang dievaluasi meliputi efektivitas pelaksanaan kegiatan, manfaat yang diperoleh dari kegiatan tersebut, serta tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di Divisi Infanteri 1 Kostrad yang terletak di Cilodong, Kecamatan Cilodong, Kota Depok, terdapat 17 ibu hamil yang merupakan pasien Divisi Infanteri 1 Kostrad yang hadir pada pertemuan yang telah dijadwalkan. Sebagian besar dari peserta konsultasi tersebut, yakni sekitar 82%, merupakan ibu hamil dalam rentang usia subur yang membutuhkan pengetahuan mengenai nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan, sebagaimana tercermin pada Gambar 1 yang menggambarkan karakteristik usia responden.



Gambar 1. Karakteristik Umur responden (Sumber: Data Penelitian Pribadi)

Salah satu pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan kinerja manusia adalah dengan mengelola secara optimal masalah gizi dan kesehatan pada ibu hamil. Pemantauan dan perbaikan status gizi serta berat badan ibu harus dilakukan secara berkesinambungan, baik sebelum, selama, maupun setelah masa kehamilan, untuk memastikan kesehatan ibu dan perkembangan anaknya. Dengan kondisi ibu yang sehat dan tercukupinya kebutuhan gizi sebelum kehamilan, janin dapat berkembang dengan baik, sementara keselamatan ibu saat proses persalinan juga dapat terjamin dengan lebih maksimal (Dewi et al., 2021).

Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Gizi dan Kehamilan

Stunting, yang merupakan salah satu masalah gizi jangka panjang, dapat dipicu oleh infeksi berulang yang bersifat kronis. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018, prevalensi balita dengan kondisi tubuh pendek mencapai 19,3%, sementara itu, persentase balita yang mengalami kondisi sangat pendek tercatat sebesar 11,5% di Indonesia (Saputra et al., 2023).

Kesehatan ibu hamil serta balita pada periode 1000 hari pertama kehidupan memegang peranan yang sangat krusial dalam menentukan perkembangan fisik dan kognitif anak. Kondisi kesehatan yang terjaga dengan baik selama periode ini tidak hanya akan mempengaruhi tingkat kecerdasan anak, tetapi juga berkontribusi pada tingkat produktivitas dan kualitas kesehatan mereka di masa depan (Pradnyawati & Juwita, 2022).

Dampak jangka panjang dari stunting dapat mencakup penurunan fungsi kognitif

serta prestasi akademik, penurunan efisiensi sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan kerentanannya terhadap berbagai penyakit kronis, seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, kanker, dan stroke. Selain itu, stunting juga berkontribusi pada meningkatnya risiko terjadinya disabilitas pada usia lanjut (Saputra et al., 2023) (Wicaksono et al., 2021).

Menurut teori Barker, waktu dan metode pengenalan makanan padat dalam pola makan bayi merupakan periode yang sangat penting. Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dianggap sebagai salah satu "periode kritis" yang paling signifikan dalam kehidupan manusia, di mana keputusan yang diambil pada tahap ini dapat memengaruhi perkembangan jangka panjang kesehatan dan nutrisi anak (Capra et al., 2024).

Kekurangan gizi pada anak-anak telah dihubungkan dengan berbagai kondisi kesehatan yang serius, termasuk penyakit akut, gangguan signifikan pada fungsi fisiologis, dan keterbatasan dalam pertumbuhan serta perkembangan mental yang dapat berlanjut hingga dewasa. Selain itu, kekurangan gizi juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan pernapasan kronis, serta penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh. Secara keseluruhan, malnutrisi pada anak-anak berperan dalam sekitar 45% dari seluruh kasus kematian pada anak di bawah usia lima tahun (Palit et al., 2022).

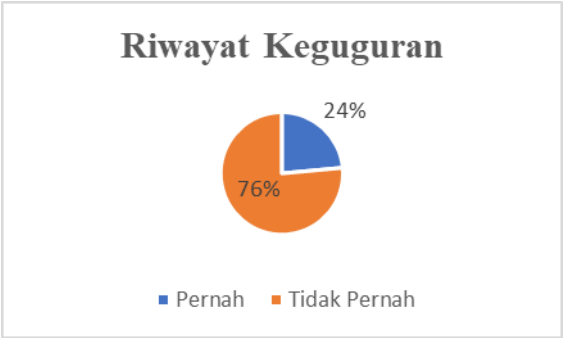
Meskipun pemahaman mengenai peran keterlibatan unsur-unsur mikro dalam kehamilan masih terbatas, unsur-unsur tersebut, yang berperan dalam menjaga keseimbangan oksidatif, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan manusia. Penelitian yang membandingkan kadar selenium (Se), besi (Fe), seng (Zn), dan tembaga (Cu) pada trimester pertama dengan karakteristik ibu serta hasil kehamilan menunjukkan relevansi penting dari unsur-unsur mikro ini dalam mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin (Lewandowska et al., 2020).

Stunting merupakan indikator rendahnya kualitas sumber daya manusia, yang memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas serta perkembangan ekonomi suatu negara. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian stunting menjadi sangat krusial untuk memastikan perbaikan kualitas hidup dan mendukung kemajuan pembangunan jangka panjang (Fauziah et al., 2023).

Persentase riwayat keguguran pada ibu hamil tercatat sebesar 24%, seperti yang dapat dilihat pada Gambar 3 yang disajikan di bawah ini.

Tujuan utama dari keseluruhan prosedur yang diterapkan selama periode ini adalah untuk memastikan bahwa kehamilan berjalan dengan sehat, dengan hasil kelahiran anak yang juga sehat. Dalam konteks ini, pemenuhan kebutuhan nutrisi memiliki peranan yang sangat penting, karena dapat mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit kronis pada anak di masa depan serta meminimalkan dampak buruk yang mungkin terjadi pada ibu hamil dan janin yang sedang berkembang (Lima, 2023).

Dalam rangka melakukan analisis objektif terhadap kualitas pola makan, masalah terkait gizi yang sehat bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan ibu hamil mengenai gizi, dengan mempertimbangkan variabel-variabel seperti usia, tempat tinggal, dan jumlah kehamilan yang dimiliki oleh masing-masing individu (Abdullayeva et al., 2024).

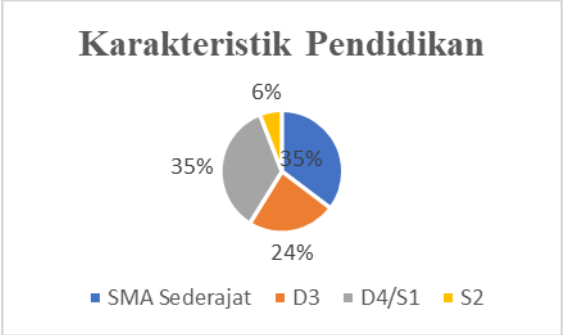


Gambar 3. Persentase Riwayat Keguguran Responden

Peningkatan hasil kehamilan kemungkinan besar sangat bergantung pada kemampuan untuk mendeteksi secara dini wanita yang berada dalam kelompok berisiko, sehingga intervensi yang tepat dapat diterapkan lebih awal untuk mengurangi potensi komplikasi (Lewandowska et al., 2020).

Sebagian besar peserta dalam kegiatan penyuluhan memiliki latar belakang pendidikan yang beragam, dengan 35% di

antaranya memiliki gelar D4/S1, 6% memiliki gelar S2, 35% berpendidikan SMA, dan 24% memiliki pendidikan setingkat D3, seperti yang digambarkan pada Gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Karakteristik Pendidikan Responden Penyuluhan

Adalah hal yang sangat penting bagi orang tua dan anggota keluarga lainnya untuk mengembangkan pemahaman yang menyeluruh mengenai berbagai faktor yang berkontribusi pada perkembangan anak secara optimal, yang tidak hanya mencakup aspek kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan emosional anak secara holistik.

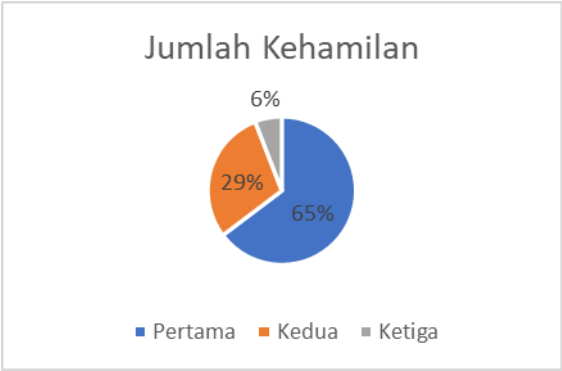
Adalah hal yang sangat krusial bagi orang tua serta anggota keluarga lainnya untuk memiliki pemahaman yang mendalam mengenai cara-cara yang mendukung perkembangan anak secara optimal, baik dalam aspek kesehatan maupun kesejahteraan secara keseluruhan (Najwa Rokhmah et al., 2023).

Diharapkan agar ibu hamil mengadopsi pola makan yang seimbang dan bergizi secara optimal sepanjang masa kehamilan mereka, guna mengurangi risiko kesehatan baik bagi diri mereka maupun untuk janin yang dikandung. Dalam konteks ini, pemeliharaan kadar gizi yang cukup menjadi hal yang sangat penting. Kebutuhan nutrisi ibu hamil cenderung meningkat seiring dengan perkembangan usia kehamilan, yang mana setiap bulan membawa tuntutan yang lebih besar terhadap asupan gizi. Di sisi lain, keluarga sering menghadapi berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan berat badan (termasuk status tubuh yang kecil atau pendek), kekurangan berat badan (*underweight*), *wasting* (kurus), anemia pada ibu hamil, serta obesitas pada orang dewasa. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi selama masa kehamilan akan sangat bermanfaat bagi ibu hamil dalam memastikan kesehatan yang optimal bagi dirinya dan bayinya (Nisa, 2023) (Hoffman et al., 2017).

Pada Gambar 5, dapat diamati bahwa mayoritas ibu hamil berada pada kehamilan anak pertama, dengan persentase sebesar 65%, diikuti oleh ibu hamil yang mengandung anak kedua sebesar 29%, dan anak ketiga sebanyak 6%. Sebaran jumlah anak yang dimiliki oleh ibu hamil tersebut dapat diperoleh secara lebih jelas melalui data yang disajikan dalam Gambar 5 di bawah ini.

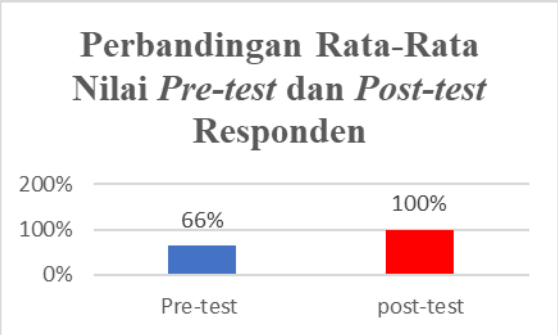
Fase reproduksi memegang peranan krusial dalam menentukan kemungkinan munculnya gangguan kronis pada keturunan di masa mendatang. Dalam tahap perkembangan ini, status gizi atau nutrisi memiliki signifikansi yang sangat tinggi, karena berfungsi sebagai salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Status gizi selama fase ini berkontribusi secara substansial terhadap penentuan risiko kesehatan dan penyakit yang dapat berdampak sepanjang hayat (Marshall et al., 2022).

Tingkat kualitas kesehatan, kecerdasan, serta produktivitas ibu hamil dan anak balita sangat dipengaruhi oleh status gizi yang mereka peroleh selama periode kritis 1000 hari pertama kehidupan. Periode ini merupakan fase yang menentukan perkembangan optimal kesehatan dan kemampuan kognitif di masa depan (Pradnyawati & Juwita, 2022) (Reviani et al., 2023).



Gambar 5. Jumlah Kehamilan

Pemaparan materi mengenai gizi dan kehamilan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, sebagaimana tercermin dari hasil post-test yang disajikan pada Gambar 6.



Gambar 6. Perbandingan Rata-Rata Nilai Pre-test dan Post-test Responden

Gambar 7 mengilustrasikan bahwa, meskipun rata-rata ibu hamil hanya mampu menjawab 66% dari pertanyaan pada bagian pre-test, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Hasil tersebut menggambarkan bahwa setiap ibu hamil mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan akurat setelah mengikuti penyuluhan. Peningkatan pengetahuan gizi pada ibu hamil sangatlah esensial agar mereka dapat membuat pilihan makanan yang sehat, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk janin yang dikandung. Upaya ini memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. Oleh karena itu, edukasi gizi yang efektif dan berkesinambungan bagi ibu hamil menjadi langkah strategis dalam mencegah stunting di masa mendatang (Sari et al., 2022).

Ibu hamil membutuhkan pemahaman yang komprehensif mengenai gizi yang memadai guna memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Pengetahuan ini mencakup informasi yang mendalam tentang kebutuhan nutrisi spesifik, termasuk komposisi makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro, serta faktor-faktor yang dapat menyebabkan defisiensi nutrisi makro. Penyediaan informasi yang akurat dan relevan terkait gizi selama kehamilan berperan penting dalam mendukung ibu hamil untuk menjaga kesehatan mereka dan menjalani kehamilan dengan optimal (Ilmiani et al., 2020).

Menjadi tanggung jawab dan kesadaran orang tua dan keluarga harus maksimal untuk memiliki pengetahuan (Karlina & Muharam, 2023).

Penurunan angka stunting, yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup anak-anak dan ibu hamil serta pertumbuhan dan perkembangan. Kesadaran akan pentingnya nutrisi yang baik telah meningkat di seluruh komunitas. Program ini memiliki model pendidikan masyarakat yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah serupa di tempat lain (Dhening & Tokan, 2023).

Stimulasi yang tepat serta pendekatan pengasuhan otoritatif secara signifikan berkontribusi pada perkembangan sosial-emosional anak. Baik pada anak dengan kondisi stunting maupun yang tidak mengalami stunting, perkembangan sosial-emosional dapat dioptimalkan melalui penerapan pola asuh otoritatif yang konsisten serta pemberian stimulasi sosial-emosional yang terstruktur dan mendukung (Aziizah & Latifah, 2024).

Pemahaman para ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan ini mengenai konsep makanan bergizi seimbang, beserta kualitas asupan nutrisi dalam pola makan mereka, memiliki potensi untuk ditingkatkan secara signifikan melalui intervensi edukasi yang efektif dan berkelanjutan (Mil et al., 2024).

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar peserta dalam kegiatan penyuluhan, yaitu sebanyak 82%, merupakan ibu hamil yang berada dalam rentang usia reproduksi. Tercatat bahwa 24% dari para peserta memiliki riwayat keguguran. Dari segi tingkat pendidikan, mayoritas peserta memiliki latar belakang pendidikan Diploma IV (D4) atau Sarjana (S1) sebanyak 35%, disusul oleh lulusan Magister (S2) sebanyak 6%, lulusan Diploma III (D3) sebesar 24%, dan lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang juga mencapai 35%. Selain itu, sebagian besar peserta adalah ibu hamil yang tengah mengandung anak pertama dengan persentase sebesar 65%, diikuti oleh yang sedang mengandung anak kedua sebanyak 29%, dan anak ketiga sebesar 6%. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan penyuluhan terlihat signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pre-test yang mencapai 66% dan post-test yang meningkat hingga 100%. Kegiatan penyuluhan mengenai gizi

dan kehamilan yang diselenggarakan di Divisi Infanteri 1 Kostrad Cilodong berlangsung dengan lancar, adanya antusiasme peserta, melalui banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh para ibu hamil. Untuk mencapai hasil yang serupa di wilayah lain, diperlukan program edukasi yang efektif dengan frekuensi yang lebih teratur.Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi, sekaligus berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting dan malnutrisi pada masa kehamilan.

DAFTAR RUJUKAN

Abdullayeva, Z., Shikhnazarova, G., & Fayzullaeva, Z. (2024). Methods and algorithms for differentiated dietary nutrition during prenatal fetal development. *BIO Web of Conferences*, *04017*(138). https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2024/57/bioconf_aquaculture24_04017/bioconf_aquaculture24_04017.html

Aziizah, N. F. N., & Latifah, M. (2024). The Influence of Parenting Style and Stimulation on Social-Emotional Development: Study of Stunting and Not Stunting Toddlers in Bogor Regency. *Journal of Family Sciences*, *9*(1), 100–118. https://doi.org/10.29244/jfs.v9i1.52508

Capra, M. E., Decarolis, N. M., Monopoli, D., Laudisio, S. R., Giudice, A., Stanyevic, B., Esposito, S., & Biasucci, G. (2024). Complementary Feeding: Tradition, Innovation and Pitfalls. *Nutrients*, *16*(5), 1–29. https://doi.org/10.3390/nu16050737

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. https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413

Dhening, M. Y., & Tokan, F. B. (2023). Peningkatan Literasi Masyarakat Dalam Upaya Mencegah Stunting di Desa Oringbele Kecamatan Witihama Kabupaten Flores Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(3), 652–661.

Fauziah, L., Purnasari, H., Riana, A., & Ardayani, T. (2023). 1000 First Days of Life As An Effort to Prevention and Prevention Stunting in Rw 08 North Margahayu. *Aktual: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 11–16. https://doi.org/10.58723/aktual.v1i1.18

Hoffman, M. L., Reed, S. A., Pillai, S. M., Jones, A. K., McFadden, K. K., Zinn, S. A., & Govoni, K. E. (2017). Physiology and endocrinology symposium: The effects of poor maternal nutrition during gestation on offspring postnatal growth and metabolism. *Journal of Animal Science*, *95*(5), 2222–2232. https://doi.org/10.2527/jas2016.1229

Humaedi, S., Nurwari, R. N., Raharjo, S. T., Santoso, M. B., & Rachim, H. A. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Peningkatan Kapasitas Di Desa Padamukti. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(3), 628–635.

Ilmiani, T. K., Anggraini, D. I., & Hanriko, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung The Relationship between Nutritional Knowledge of Pregnant Women and Weight Gain During Pregnancy at Puskesmas Bandar Lampung. *Majority*, *9*(1), 29–34.

Karlina, N., & Muharam, R. S. (2023). Peningkatan Peran Orang Tua Menjaga Kesehatan Anak Melalui Program Bian (Bulan Imunisasi Anak Nasional) Dan Literasi Digital Di Desa Padamulya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. … *Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(3), 753–762. http://journal.unpad.ac.id/kumawula/article/view/42227

Lewandowska, M., Więeeckowska, B., Sajdak, S., & Lubiński, J. (2020). First trimester microelements and their relationships with pregnancy outcomes and complications. *Nutrients*, *12*(4). https://doi.org/10.3390/nu12041108

Lima, P. M. F. (2023). Major clinical approaches to proper nutrition and lifestyle change during pregnancy: a systematic review. *International Journal of Nutrology*, *16*(2). https://doi.org/10.54448/ijn23210

Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *226*(5), 607–632. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035

MG Sianipar, I., Triana, H., & Purnasari, H. (2024). Overcoming Maternal and Child Health Problems in Rw 16 Citatah Village, Cipatat District, West. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, *2*(1), 39–43. https://doi.org/10.58723/abdigermas.v2i1.151

Mil, S., Praptiningsih, N. A., & Ekawati, A. D. (2024). Pemenuhan Asupan Gizi Seimbang Anak Melalui Workshop Pembuatan Camilan Sehat pada Ibu-Ibu PKK di Jakarta. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *7*(2), 434–444. https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.53596

Najwa Rokhmah, N., Andini, S., Ambarwati, R., Fatmi, M., Nurmala, S., & Pakuan, U. (2023). Peningkatan Pengetahuan Swamedikasi Penyakit pada Anak Di Kelurahan Pakansari Cibinong. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(3), 614–618.

Nisa, H. K. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kampus Palembang | Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 81–86. https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/article/view/445

Palit, P., Das, R., Haque, M. A., Nuzhat, S., Khan, S. S., Siddiqua, T. J., Mahfuz, M., Faruque, A. S. G., & Ahmed, T. (2022). Risk Factors for Enterotoxigenic Bacteroides fragilis Infection and Association with Environmental Enteric Dysfunction and Linear Growth in Children: Results from the MAL-ED Study. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, *106*(3), 915–922. https://doi.org/10.4269/ajtmh.21-0780

Pradnyawati, L. G., & Juwita, D. A. P. R. (2022). OVERVIEW OF THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE FOR EXPECTANT MOTHERS AND TODDLERS AGED 0-2 YEARS IN GIANYAR REGENCY , BALI , INDONESIA 1 , 2) Department of Community and Preventive Medicine Faculty of Medicine and Health Sciences , Warmadewa University , Indone. *Jurnal Widya Medika Supplement*, *8*(1), 1–11.

Reviani, N., Suryanegara, W., & Gultom, A. (2023). Overview of Knowledge about the Importance of the First 1000 Days of Life In Indonesian Women of Reproductive Age (15 - 49 Years) in 2021. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, *24*(1), 1–9. https://doi.org/10.9734/jocamr/2023/v24i1488

Saputra, R., Sanjaya, R. A., Maina, A. D., Ulyah, R. T., Fikriah, I., Khotimah, S., Bakhtiar, R., Sudarso, S., & Sawitri, E. (2023). Intervensi Pencegahan Stunting Pada Anak Di Kutai Kartanegara Dan Samarinda. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(2), 254. https://doi.org/10.24198/kumawula.v6i2.42526

Sari, N. D. K., Nila, H., Prayekti, E., Qolbi, S. F., & Ballihgoo, H. B. (2022). Pentingnya Asupan Zat Besi dan Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Persalinan di Era New Normal. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 394–404. https://snpm.unusa.ac.id

Simbolon, D., Asmawati, Battbual, B., Ludji, I. D. R., & Eliana. (2021). Pendampingan Gizi Spesifik Pada Ibu Hamil Upaya Menuju Kampung KB

Bebas Stunting. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 112–121.

Siswati, T., Hookstra, T., & Kusnanto, H. (2020). Stunting among children Indonesian urban areas: What is the risk factors? *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *8*(1), 1. https://doi.org/10.21927/ijnd.2020.8(1).1-8

Tapkigen, J., Kathembe, J., Nabwera, H. M., Prentice, A. M., & Mwangome, M. K. (2024). Stunting in Developing Countries. *World Review of Nutrition and Dietetics*, *127*, 22–40. https://doi.org/10.1159/000534911

Wicaksono, R. A., Arto, K. S., Mutiara, E., Deliana, M., Lubis, M., & Batubara, J. R. L. (2021). Risk factors of stunting in indonesian children aged 1 to 60 months. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, *61*(1), 12–19. https://doi.org/10.14238/pi61.1.2021.12-9