

## **PENYULUHAN PENTINGNYA PEMENUHAN NUTRISI PADA IBU HAMIL DI KLINIK NAJWA PONDOK PETIR**

### **COUNSELING ON THE IMPORTANCE OF FULFILLING NUTRITIONAL NEEDS FOR PREGNANT WOMEN AT THE NAJWA CLINIC IN PONDOK PETIR**

Betty<sup>1\*</sup>, Katmini<sup>2</sup>, Gita Ayuningtyas<sup>3</sup>

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.

#### **ABSTRACT**

*Good nutrition is crucial during pregnancy to reduce the risk of health problems, including maintaining a healthy weight. World Health Organization (WHO, 2022). Nutritional deficiencies in pregnant women can lead to long-term health issues for both the mother and the baby. For example, a lack of folic acid can cause birth defects in the brain and spinal cord of the fetus, while iron deficiency can lead to anemia in the mother and increase the risk of premature birth (Department of Health, 2024). WHO recommends that pregnant women receive a balanced intake of nutrients, including protein, iron, calcium, and folic acid, to support their health and optimal fetal development. Effective counseling can help pregnant women understand the importance of a nutritious diet and prevent health complications that can affect both mother and child (WHO, 2022). The goal of counseling is for mothers to understand good nutrition during pregnancy. The method employed was a discussion and question-and-answer session, with the expectation that 20 elderly participants would actively participate. During the question-and-answer and discussion session, it was observed that the participants' enthusiasm was very high. This was evidenced by the many participants who asked several questions related to nutrition material for pregnant women.*

**Keywords:** *Counseling, nutrition, dietary, pregnant woman*

#### **ABSTRAK**

Nutrisi yang baik sangat penting selama kehamilan untuk mengurangi resiko gangguan kesehatan, seperti dengan berat badan yang cukup. World Health Organization (WHO,2022). Kekurangan nutrisi pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, baik bagi ibu maupun bayi. misalnya, kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat lahir pada otak dan sumsum tulang belakang janin, sedangkan kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu dan meningkatkan resiko kelahiran prematur. (dinas kesehatan, 2024). WHO menyarankan agar ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang, termasuk protein, zat besi, kalsium, dan asam folat, untuk mendukung kesehatan mereka dan perkembangan janin yang optimal. Penyuluhan yang efektif dapat membantu ibu hamil mengetahui pentingnya pola makan bergizi serta mencegah terjadinya komplikasi kesehatan yang dapat memengaruhi ibu dan anak (WHO, 2022). Tujuan penyuluhan adalah diharapkan ibu mengetahui nutrisi yang baik pada masa kehamilan, metode ceramah diskusi dan tanya jawab, hasilnya di harapkan Peserta yang turut aktif berpartisipasi yaitu sebanyak 20 orang lansia. Pada sesi tanya jawab dan diskusi berlangsung, terlihat rasa antusias peserta sangat tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya peserta menyampaikan beberapa pertanyaannya terkait materi gizi pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** *Penyuluhan, gizi, nutrisi, ibu hamil*

## PENDAHULUAN

Nutrisi gizi pada ibu hamil adalah pemenuhan kebutuhan gizi yang mencakup berbagai macam zat penting seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mendukung kesehatan tubuhnya dan perkembangan janin. Nutrisi yang baik sangat penting selama kehamilan untuk mengurangi resiko gangguan kesehatan, seperti dengan berat badan yang cukup (Kemenkes RI dan United Nations Children's Fund, 2023).

Selama kehamilan, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan karena tubuh ibu harus memberikan suplai gizi yang cukup bagi janin yang sedang berkembang. Nutrisi yang tepat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan seperti anemia, preeklamsia (tekanan darah tinggi pada kehamilan), kelahiran prematur, serta memastikan bayi lahir dengan berat badan yang sehat. Selain itu, pemenuhan gizi yang baik juga mendukung pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan dan memfasilitasi proses menyusui yang efektif.

Kekurangan nutrisi pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah

kesehatan jangka panjang, baik bagi ibu maupun bayi. misalnya, kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat lahir pada otak dan sumsum tulang belakang janin, sedangkan kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu dan meningkatkan resiko kelahiran prematur (Kemenkes RI, 2024).

Kehamilan meningkatkan kebutuhan nutrisi ibu untuk mendukung perkembangan janin yang sehat. Asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada ibu dan bayi, termasuk kelahiran prematur, bayi berat badan lahir rendah (BBLR), dan bahkan kematian bayi. Pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup selama kehamilan sangat penting untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi yang optimal (Kemenkes RI dan United Nations Children's Fund, 2023). Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan seperti anemia, kekurangan gizi, serta peningkatan risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, prevalensi KEK di Indonesia masih tinggi, yang menunjukkan

pentingnya upaya untuk memperbaiki status gizi ibu hamil melalui penyuluhan yang tepat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021).

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat dapat menyebabkan ibu hamil tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Maslikhah, *et al.*, 2023). Banyak ibu hamil yang terpengaruh oleh kebiasaan atau mitos yang beredar di masyarakat, yang dapat membatasi konsumsi makanan sehat. Oleh karena itu, penyuluhan kepada ibu hamil menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang pemenuhan gizi yang benar (Qamariyah, *et al.*, 2025).

WHO menyarankan agar ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang, termasuk protein, zat besi, kalsium, dan asam folat, untuk mendukung kesehatan mereka dan perkembangan janin yang optimal (Saputra & Anggraeni, 2024).

Penyuluhan yang efektif dapat membantu ibu hamil mengetahui pentingnya pola makan bergizi serta mencegah terjadinya komplikasi kesehatan yang dapat memengaruhi ibu

dan anak (Qudratullah, *et al.*, 2025).

## **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran penyuluhan ini adalah ibu hamil yang bertempat tinggal di sekitar Klinik Najwa Pondok Petir Kota Depok. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi.

Beberapa materi yang dijelaskan oleh tim PkM kepada ibu hamil, diantaranya adalah penjelasan tentang tanda dan gejala kekurangan nutrisi ibu hamil, manfaat nutrisi bagi ibu hamil, serta penjelasan tentang akibat kekurangan nutrisi pada ibu hamil



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Oleh Tim PKM**

Lokasi diadakan di Klinik Najwa Pondok Petir dengan jumlah peserta 20 orang ibu hamil. Untuk menilai keberhasilan penyuluhan ini, tim melakukan evaluasi berupa

pertanyaan seputar materi kepada para peserta.



Gambar 2. Foto Bersama

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini tentang gizi pada ibu hamil berjalan dengan tertib baik dan lancar. Hal ini terbukti dengan banyaknya peserta antusias dalam bertanya kepada penyaji.

Peserta yang turut aktif berpartisipasi yaitu sebanyak 20 orang ibu hamil. Pada sesi tanya jawab dan diskusi berlangsung, terlihat rasa antusias peserta sangat tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya peserta menyampaikan beberapa pertanyaannya terkait materi gizi pada ibu hamil. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh Tim PkM menyimpulkan bahwa para ibu hamil telah memahami materi yang telah disampaikan oleh Tim PkM.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan PkM mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi pada ibu hamil telah dilakukan dengan baik dan tertib. Para peserta mampu memahami materi yang telah disampaikan selama kegiatan penyuluhan.

### Saran

Kegiatan ini sangat bermanfaat sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan topik dan sasaran peserta yang lebih luas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang terkait baik dari Klinik Najwa yang sudah menyiapkan waktu dan tempat untuk penyuluhan dan juga kepada pihak LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah membantu dalam memberikan pengarahannya dan perijinan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2021) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI dan United Nations Children's Fund (2023) *Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap dan Rekomendasi*. Jakarta: UNICEF.

Kemenkes RI (2024) *Kekurangan Nutrisi pada Ibu Hamil: Dampak dan Pencegahan*. Jakarta: Kemenkes RI.

Maslikhah, Prajayanti, H. and Baroroh, I. (2023) 'Pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi pada masa kehamilan', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), pp. 1–7. doi: 10.36984/jkm.v6i1.331.

Qamariyah, N. W., Kariani, N. K. and Nurdiana, N. (2025) 'Kepercayaan Pantangan Makanan dan Keragaman Pangan dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Talise', *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(2), pp. 262–275. doi: 10.57213/antigen.v3i2.685.

Qudratullah, F., Gustiani, R. and Sundari, D. T. (2025) 'Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil', *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3 SE-Articles), pp. 4492–4496. doi: 10.31004/cdj.v6i3.47026.

Saputra, D. D. and Anggraeni, A. D. (2024) 'Peningkatan Kesadaran Gizi Ibu Hamil Melalui Platform Edukasi Gimbal (Gizi Seimbang Ibu Hamil)', *Jurnal Penelitian Perawatan Profesional*, 6(5), pp. 1333–1336. doi: 10.37287/jpppp.v6i5.2997.