

EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL MELALUI PENYULUHAN DAN DISKUSI INTERAKTIF UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI PUSKESMAS PRAYA

Erni Herawati¹, Leni Apriani², Lina Mardianti³, Nurhayati⁴, Baiq Reni Pratiwi⁵

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; herawatierni13@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; leniaprian6@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; linamardianti1990@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; aletcaem@gmail.com

⁵ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; rennybaiq@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-12-08

Revised 2025-12-12

Accepted 2026-01-30

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia dan berkaitan erat dengan status gizi ibu selama kehamilan. Ibu hamil merupakan kelompok sasaran strategis dalam upaya pencegahan stunting sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester II–III mengenai gizi seimbang selama kehamilan sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Praya pada 24 November 2025 dengan melibatkan 10 ibu hamil trimester II–III. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif selama ±90 menit. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang berisi 10 item yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari $5,2 \pm 1,3$ pada *pre-test* menjadi $8,4 \pm 1,1$ pada *post-test*, serta peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 20% menjadi 80%. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Edukasi gizi seimbang diharapkan dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan antenatal di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Stunting, Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Stunting

ABSTRACT

Stunting remains a serious public health problem in Indonesia and is closely associated with maternal nutritional status during pregnancy. Pregnant women represent a strategic target group for early stunting prevention efforts. This community service activity aimed to improve the knowledge of pregnant women in their second and third trimesters regarding balanced nutrition during pregnancy as an effort to prevent stunting. The activity was conducted in the working area of Praya Primary Health Center on November 24, 2025, involving 10 pregnant women in their second and third trimesters. The intervention consisted of health education delivered through counseling and interactive discussions lasting approximately 90 minutes. Evaluation was carried out using a 10-item balanced nutrition knowledge questionnaire administered before (*pre-test*) and after (*post-test*) the intervention. The results showed an increase in the mean knowledge score from 5.2 ± 1.3 at *pre-test* to 8.4 ± 1.1 at *post-test*, along with an increase in the proportion of participants

with good knowledge levels from 20% to 80%. These findings indicate that balanced nutrition education delivered through health counseling is effective in improving pregnant women's knowledge and has the potential to support stunting prevention efforts from the prenatal period. Balanced nutrition education is expected to be sustainably integrated into antenatal care services at the primary healthcare level.

Keywords: *stunting, balanced nutrition, pregnant women, health education, stunting prevention*

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Erni Herawati Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; herawatierni13@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius, baik di tingkat global maupun nasional. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan (1.000 Hari Pertama Kehidupan/HPK). Anak yang mengalami stunting tidak hanya memiliki tinggi badan di bawah standar usianya, tetapi juga berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif, penurunan produktivitas di masa dewasa, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (World Health Organization [WHO], 2023).

Secara global, WHO melaporkan bahwa pada tahun 2022 sekitar 148 juta anak balita mengalami stunting, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi stunting masih tergolong tinggi meskipun menunjukkan tren penurunan. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, prevalensi stunting nasional mencapai 21,5%, angka ini masih berada di atas target WHO yaitu kurang dari 20% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting, khususnya sejak masa kehamilan, masih perlu diperkuat melalui intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi stunting yang masih menjadi perhatian. Kabupaten Lombok Tengah dilaporkan sebagai salah satu daerah dengan jumlah kasus stunting yang relatif tinggi di NTB. Berbagai kajian terkini menunjukkan bahwa faktor penyebab stunting bersifat multifaktorial, namun kondisi gizi ibu selama kehamilan, pola konsumsi pangan, serta rendahnya pengetahuan ibu terkait gizi seimbang menjadi faktor yang dominan. Literatur terbaru menegaskan bahwa kekurangan energi dan protein, anemia, serta asupan mikronutrien yang tidak adekuat pada ibu hamil berhubungan erat dengan gangguan pertumbuhan janin dan peningkatan risiko stunting pada anak (Lindawati et al., 2025).

Ibu hamil merupakan kelompok sasaran strategis dalam pencegahan stunting karena status gizi ibu secara langsung memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan, yang mencakup kecukupan energi, protein, zat

besi, asam folat, kalsium, dan mikronutrien lainnya, menjadi prasyarat penting bagi pertumbuhan janin yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik gizi ibu hamil di tingkat pelayanan primer masih belum optimal, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses informasi dan media edukasi.

Hasil observasi awal dan diskusi dengan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Praya pada periode 2021–2022 menunjukkan bahwa pelaksanaan kelas ibu hamil belum menjangkau seluruh sasaran secara merata. Materi edukasi gizi yang diberikan masih bersifat umum, kurang kontekstual dengan kondisi sosial budaya serta potensi pangan lokal, dan didukung oleh media edukasi yang terbatas. Secara kualitatif, petugas kesehatan melaporkan bahwa sebagian ibu hamil masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai konsep gizi seimbang, porsi makan selama kehamilan, serta pemanfaatan bahan pangan lokal bergizi yang tersedia di lingkungan sekitar.

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi kunci dalam pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu hamil. Tinjauan literatur terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dirancang secara terstruktur, kontekstual, dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta praktik gizi ibu, yang berdampak pada pencegahan stunting sejak periode kehamilan (Lindawati et al., 2025; Sartika & Lismayanti, 2024). Sebaliknya, pendekatan penyuluhan konvensional yang bersifat satu arah dinilai kurang efektif dalam mendorong keterlibatan aktif dan pemahaman mendalam peserta, terutama pada masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Puskesmas Praya sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam pelaksanaan program promotif dan preventif, termasuk edukasi gizi bagi ibu hamil. Dengan cakupan wilayah dan jumlah sasaran yang cukup besar, Puskesmas Praya menjadi lokasi yang tepat untuk implementasi intervensi edukasi gizi seimbang yang lebih terarah, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul “Edukasi Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting di Puskesmas Praya” dirancang sebagai upaya untuk mengisi celah pelaksanaan edukasi gizi yang masih ada. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan, mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan, serta menurunkan risiko kekurangan gizi pada ibu hamil. Secara lebih luas, program ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya percepatan penurunan stunting dan peningkatan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Lombok Tengah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Praya, Kabupaten Lombok Tengah, pada 24 November 2025. Kegiatan berlangsung selama ± 90 menit dalam satu sesi edukasi yang terstruktur, mencakup pengukuran awal (pre-test), pemberian edukasi gizi seimbang, diskusi interaktif, serta evaluasi akhir (post-test).

Subjek Kegiatan

Subjek kegiatan adalah ibu hamil trimester II–III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Praya. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester II–III, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan kondisi komplikasi kehamilan berat atau gangguan kesehatan yang tidak memungkinkan mengikuti kegiatan edukasi. Teknik rekrutmen dilakukan secara purposive sampling melalui koordinasi dengan bidan wilayah dan kader kesehatan. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang ibu hamil.

Intervensi Edukasi

Intervensi berupa edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil yang disampaikan melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif. Materi edukasi mencakup konsep gizi seimbang selama kehamilan, kebutuhan energi dan protein, pentingnya zat besi, asam folat, kalsium, serta mikronutrien lain, porsi makan yang sesuai selama kehamilan, dan contoh menu berbasis pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan setempat. Edukasi disampaikan menggunakan media pamflet sebagai alat bantu visual untuk memperkuat pemahaman peserta. Edukator dalam kegiatan ini adalah dosen kebidanan dan tenaga kesehatan Puskesmas Praya. Diskusi dilakukan secara dua arah untuk memberi kesempatan peserta menyampaikan pertanyaan, pengalaman, dan kendala terkait pemenuhan gizi selama kehamilan.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan benar–salah, disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI. Kuesioner digunakan pada tahap pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor total berkisar antara 0–10. Skor kemudian dikategorikan menjadi pengetahuan kurang, cukup, dan baik. Data dianalisis secara deskriptif, meliputi nilai rerata dan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Perubahan pengetahuan dievaluasi dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah pemberian edukasi gizi seimbang.

Etika Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan serta diminta mengisi lembar persetujuan (informed consent) sebelum mengikuti kegiatan. Kerahasiaan identitas dan data peserta dijaga, dan seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk keperluan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif sederhana melalui metode ceramah kesehatan. Fokus kegiatan adalah menyampaikan informasi secara lisan kepada ibu hamil mengenai tanda-tanda pengiriman dan tanda bahaya pengiriman, tanpa menggunakan media edukasi khusus serta tanpa dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan peserta.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Praya, bidan koordinator KIA, dan kader kesehatan, penyusunan jadwal serta pembagian tugas tim, penyusunan materi ceramah yang mengacu pada Buku KIA (Kemenkes RI, 2024), serta persiapan tempat dan administrasi kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 10 ibu hamil trimester II–III yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Praya. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, mulai dari pre-test, edukasi gizi seimbang, diskusi interaktif, hingga post-test. Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan gizi seimbang setelah intervensi edukasi. Rerata skor pre-test adalah 5,2 (SD \pm 1,3) dan meningkat menjadi 8,4 (SD \pm 1,1) pada post-test. Secara kategorikal, proporsi ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 2 orang (20%) sebelum edukasi menjadi 8 orang (80%) setelah edukasi.

Selain peningkatan skor pengetahuan, partisipasi peserta selama kegiatan tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan ibu hamil dalam sesi diskusi, terutama terkait pemilihan menu berbasis pangan lokal, porsi makan selama kehamilan, serta cara mengatasi kendala ekonomi dalam pemenuhan gizi seimbang. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan..

c. Tahap Penutup

Kegiatan ditutup dengan kesimpulan dan imbauan kepada ibu hamil untuk meningkatkan kewaspadaan serta segera mencari bantuan tenaga kesehatan apabila mengalami tanda-tanda bahaya pengiriman.

d. Kegiatan Luaran

Luaran kegiatan meliputi meningkatnya pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai tanda pengiriman dan tanda bahaya pengiriman, peningkatan motivasi untuk melakukan pengiriman di fasilitas kesehatan, terjalinnya kerja sama antara tim pengabdian dan tenaga kesehatan, serta disusunnya laporan kegiatan sebagai dokumentasi dan bahan publikasi ilmiah

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil trimester II–III yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Praya menunjukkan respons yang positif dari peserta. Ibu hamil pada periode ini berada pada fase krusial dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang berperan langsung terhadap pertumbuhan janin dan pencegahan stunting sejak dini. Secara teoritis, pengetahuan merupakan faktor awal yang penting dalam membentuk kesiapsiagaan dan perilaku kesehatan, termasuk kesiapan ibu hamil dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang selama kehamilan (Notoatmodjo, 2014).

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi sejalan dengan konsep edukasi kesehatan yang menempatkan pengetahuan sebagai prasyarat perubahan sikap dan perilaku. Literatur terbaru menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada ibu hamil mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik konsumsi pangan, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencegahan stunting (Lindawati et al., 2025; Sartika & Lismayanti, 2024). Hal ini menguatkan bahwa intervensi sederhana berupa penyuluhan gizi tetap relevan dan dibutuhkan, terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Metode penyampaian materi melalui ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif terbukti dapat diterima dengan baik oleh peserta. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi), di mana proses belajar akan lebih efektif ketika peserta dilibatkan secara aktif dan materi dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari (Knowles, 1984). Dalam konteks kegiatan ini, diskusi memungkinkan ibu hamil untuk mengklarifikasi pemahaman

tentang porsi makan, jenis pangan bergizi, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses, yang sebelumnya sering menjadi kendala dalam penerapan gizi seimbang.

Antusiasme peserta selama diskusi mencerminkan adanya kesenjangan informasi yang belum sepenuhnya terpenuhi melalui layanan rutin. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian Lindawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, sehingga membutuhkan edukasi yang kontekstual dan berulang. Edukasi berbasis pangan lokal menjadi aspek penting karena dapat meningkatkan keterjangkauan dan keberlanjutan praktik gizi seimbang di tingkat rumah tangga.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Kegiatan ini tidak menggunakan kelompok kontrol, durasi intervensi relatif singkat, dan evaluasi yang dilakukan hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, belum sampai pada penilaian perubahan perilaku konsumsi, status gizi ibu, maupun indikator biologis seperti kenaikan berat badan ibu atau status hemoglobin. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang terhadap pencegahan stunting secara langsung.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil berpotensi untuk diintegrasikan secara lebih sistematis ke dalam program rutin Puskesmas, seperti kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal care (ANC). Pemanfaatan Buku KIA sebagai media edukasi utama, yang dipadukan dengan contoh menu berbasis pangan lokal, dapat memperkuat pesan gizi seimbang dan memudahkan ibu hamil dalam menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan berperan penting dalam keberlanjutan edukasi di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini mendukung bukti ilmiah terkini bahwa edukasi gizi ibu hamil merupakan intervensi promotif-preventif yang strategis dalam pencegahan stunting. Peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan edukatif dan partisipatif menjadi fondasi awal bagi perubahan perilaku gizi yang lebih sehat. Dengan penguatan desain intervensi dan evaluasi yang lebih komprehensif, kegiatan serupa berpotensi memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap upaya percepatan penurunan stunting di tingkat lokal.



Gambar 1: Proses Edukasi



Gambar 2: Foto Bersama dengan Responden

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil trimester II–III di wilayah kerja Puskesmas Praya terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan. Peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi interaktif merupakan metode yang efektif dan mudah diterapkan pada pelayanan kesehatan primer. Kegiatan ini berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan melalui penguatan aspek promotif dan preventif. Ke depan, edukasi gizi seimbang perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan evaluasi yang lebih komprehensif hingga mencakup perubahan perilaku dan indikator status gizi ibu hamil..

REFERENSI

- Jusnawati, J., Muhammad Aksha Wahda, R. A., Salwia, & Reni Alfiyah. (2025). *Edukasi pencegahan stunting melalui pemenuhan kesejahteraan ibu hamil di Kelurahan Sitampae Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo*. Ininnawa : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 268–275.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lidia Hastuti, T. W., Mardiyani, R., & Khairillah, Y. N. (2024). *Edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi pada ibu hamil dalam pencegahan stunting*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 6(2), 686.
- Lindawati, L., Susanto, H., Wahyuni, S., & Khasanah, N. N. (2025). *The impact of nutritional education interventions on maternal knowledge, self-monitoring, and stunting prevention among children under five: A literature review*. Indonesian Journal of Global Health Research, 8(1), 323–332. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i1.670>

- Nirva Rantesigi, A. A., Agusrianto, A., Suharto, D. N., & Ulfa, A. M. (2025). *Edukasi gizi masa kehamilan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mencegah stunting*. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 1097.
- Sartika, N. D., & Lismayanti, L. (2024). *Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting: Literature review*. *Jurnal Media Akademik (JMA)*. <https://doi.org/10.62281/a86pta68>
- Sartika, N. D., & Lismayanti, L. (2024). *Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting: Literature review*. *Jurnal Media Akademik (JMA)*.
- World Health Organization. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. Geneva: World Health Organization. Diakses pada 15 Januari 2026.
- World Health Organization. (2023). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates*. Geneva: World Health Organization. Diakses pada 15 Januari 2026.