

PENGARUH PROGRAM PROMOSI KESEHATAN TENTANG GIZI PADA IBU HAMIL TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI DI RB HADIJAH

THE EFFECT OF A NUTRITION-FOCUSED HEALTH PROMOTION PROGRAM FOR PREGNANT WOMEN ON IMPROVING NUTRITIONAL KNOWLEDGE AT RB HADIJAH

¹Astuti Rofida, ²Yulia Safitri, ³Nurhaida Br Kaban, ⁴Nopita Yanti Str,
⁵Desi Handayani Lbs

¹²³⁴⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Corresponden Email *: rofidaastuti86@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kenaikan pangkat kesehatan artinya serangkaian upaya yang dibuat secara sistematis melalui tahapan masukan, aplikasi, sampai hasil yg bertujuan membuat perubahan sikap kesehatan. Keberhasilan kegiatan tadi ditentukan oleh berbagai komponen, diantaranya metode penyampaian, materi edukasi, kompetensi petugas, serta media yang digunakan. Sinergi seluruh komponen tadi menjadi faktor penting dalam mempertinggi efektivitas penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat.

Studi ini memakai rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan one-class pretest-posttest design. seluruh responden diukur taraf pengetahuannya sebelum diberikan hegemoni berupa kenaikan pangkat kesehatan tentang gizi selama kehamilan, kemudian dilakukan pengukuran balik setelah intervensi buat mengetahui perubahan yang terjadi.

Temuan studi memperlihatkan bahwasanya rerata skor pengetahuan ibu hamil sebelum memperoleh edukasi gizi sebanyak 7,34, sedangkan sesudah mengikuti promosi kesehatan meningkat menjadi 10,75. Selisih homogen-homogen peningkatan skor sebanyak 3,0, menggunakan interval agama antara -5,824 hingga -4,425. hasil analisis menggunakan uji t berpasangan memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yg memberikan bahwasanya promosi kesehatan tentang gizi menyampaikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan bunda hamil pada RB Khadijah.

Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Gizi

Abstract

Background: Health promotion comprises a series of systematically designed efforts—spanning input, implementation, and outcome stages—aimed at fostering changes in health-related behavior. The success of these activities depends on various components, including delivery methods, educational materials, personnel competence, and the media employed. The synergy among these components is crucial for enhancing the effectiveness of conveying health information to the public.

This study employed a pre-experimental design using a one-class pretest-posttest approach. All respondents' knowledge levels were assessed prior to receiving an intervention—specifically, health promotion regarding nutrition during pregnancy—and reassessed afterward to determine the changes that occurred.

The results showed that the mean knowledge score of pregnant women was 7.34 before receiving nutrition education, rising to 10.75 after the health promotion session. The mean score increase was 3.0, with a confidence interval ranging from -5.824 to -4.425. Analysis using a paired t-test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the nutrition-focused health promotion had a significant impact on increasing the knowledge of pregnant women at RB Khadijah.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Nutrition

Pendahuluan

Mengidentifikasi risiko KEK adalah pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Pemeriksaan antropometri ini diterapkan pada wanita. Status gizi ibu selama masa kehamilan merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kondisi kesehatan masyarakat. Kesehatan ibu serta perkembangan bayinya bergantung pada kemampuannya guna menjaga keseimbangan antara asupan kalori serta kebutuhan gizinya. Apabila kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi secara optimal, ibu hamil berisiko mengalami berbagai gangguan gizi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun bayi. Salah satu dampak yang masih banyak ditemukan adalah meningkatnya angka kematian ibu akibat komplikasi seperti anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) selama kehamilan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menemukan bahwasanya pada tahun 2023, antara 35,5% wanita hamil di berbagai negara menderita anemia ataupun KEK. Berbeda dengan dua trimester pertama, trimester ketiga biasanya memiliki angka kejadian yang lebih tinggi. Selain itu, anemia serta KEK menjadi penyebab hampir 40% kematian ibu di negara-negara berkembang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi selama kehamilan masih menjadi tantangan besar yang memerlukan perhatian serius karena dapat menurunkan status kesehatan ibu secara keseluruhan. (WHO 2023)

Di Indonesia, permasalahan gizi yang sering dijumpai meliputi Kekurangan Energi Kronis (KEK), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kekurangan Vitamin A (KVA), serta Anemia Gizi Besi (AGB). KEK umumnya terjadi akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan energi tubuh dengan jumlah energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Sebagai upaya mengatasi kondisi tersebut, pemerintah telah melaksanakan berbagai program, salah satu cara yang bisa dilaksanakan adalah dengan menyediakan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil

kepada lembaga-lembaga pelayanan kesehatan serta pusat kesehatan Masyarakat.

Kondisi kekurangan gizi selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai komplikasi, bagi sang ibu serta janinnya. Sang ibu mungkin mengalami komplikasi, seperti anemia, perdarahan berlebihan, serta kenaikan berat badan kehamilan yang tidak selaras. Selain itu, risiko persalinan lama, persalinan prematur, hingga perdarahan pascapersalinan juga meningkat. Bagi janin, kekurangan gizi dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan, kelainan bawaan, keguguran, hingga bayi lahir dengan berat badan rendah.

Studi Rosmeri yang dikutip oleh Waryana menunjukkan bahwa bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan status gizi yang baik mempunyai risiko 4,27 kali lebih tinggi untuk lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan status gizi buruk sebelum kehamilan. Perhatian khusus diperlukan bagi bayi yang berat badan lahirnya kurang daripada 2.500 gram dikarenakan risiko penyakit serta kematian yang lebih tinggi. Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan kelahiran prematur maupun kurangnya kecukupan gizi selama masa kehamilan.

Energi merupakan salah satu unsur gizi yang sangat berperan dalam mendukung proses kehamilan serta pertumbuhan janin. Selama masa kehamilan, kebutuhan energi meningkat sekitar 80.000 kilokalori atau sekitar 300 kilokalori tambahan setiap hari. Pada trimester pertama, kebutuhan energi relatif rendah, namun akan meningkat secara bertahap sepanjang trimester kedua serta ketiga dalam mendukung pertumbuhan janinya.

Kesehatan ibu hamil terpengaruh secara negatif oleh Kekurangan Energi Kronis (KEK), yang didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika terjadi kekurangan asupan energi secara terus-menerus. Di kalangan ibu

hamil di Indonesia, KEK serta anemia masih menjadi masalah gizi yang paling umum; keduanya, bila tidak ditangani, bisa menimbulkan konsekuensi yang serius.

Remaja, wanita hamil, ibu menyusui, dan pasangan usia subur semuanya termasuk dalam prosedur yang diterapkan. Risiko KEK ditandai oleh nilai LILA di bawah 23,5 cm, sehingga diperlukan intervensi gizi sesegera mungkin. (Susanti, 2023)

Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap terjadinya KEK pada ibu hamil. Faktor-faktor tersebut mencakup tingkat pendidikan yang rendah, keterbatasan ekonomi keluarga, jarak kehamilan yang terlalu dekat, jumlah persalinan (paritas), serta kehamilan pada usia remaja. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan gizi selama kehamilan

Mengacu survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, 16,9% ibu hamil di Indonesia yang berusia antara 15 dan 49 tahun berisiko mengalami KEK, yang didefinisikan sebagai lingkaran lengan atas (LILA) di bawah 23,5 cm. Provinsi Bali memiliki prevalensi terendah sebesar 7,5%, sedangkan Provinsi Nusa Tenggara Timur mencatat angka tertinggi yaitu 28% hingga 45,5%. Sementara itu, di Provinsi Di kalangan perempuan usia subur di Sumatera Utara, 16,9% berada dalam kelompok usia 15–19 tahun, yang merupakan kategori risiko tertinggi. (Riskesdas, 2023)

Mengingat bahwasanya masalah gizi di kalangan ibu hamil masih cukup umum terjadi, diperlukan berbagai strategi yang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan. Kesehatan ibu serta pertumbuhan janin yang optimal bisa didukung melalui promosi kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, menumbuhkan sikap yang baik, serta mendorong perubahan perilaku yang bisa meningkatkan status gizi ibunya.

Metode Penelitian

Dengan memakai rancangan *one-group pretest-posttest*, studi ini menerapkan *pre-experimental design*. Rancangan tersebut dipergunakan untuk mengevaluasi pengaruh suatu intervensi terhadap kelompok responden yang sama melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Sebelum memulai intervensi, semua peserta diminta dalam mengisi *pretest* guna mengukur pemahaman mereka saat ini mengenai gizi kehamilan. Selanjutnya, responden diberikan promosi kesehatan yang berisi edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi ibu hamil. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.

Dengan membandingkan hasil penilaian sebelum serta sesudah perlakuan, metode ini bermaksud guna mengidentifikasi perubahan yang ditimbulkan oleh program promosi kesehatan. Perbandingan skor sebelum serta sesudah perlakuan dari kelompok peserta yang sama memungkinkan guna menarik kesimpulan mengenai keefektifan perlakuan tersebut.

Rancangan *one-group pretest-posttest* tidak melibatkan kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Oleh karena itu, seluruh analisis difokuskan pada perubahan nilai yang terjadi dalam satu kelompok setelah memperoleh intervensi. Dengan membandingkan hasil pengukuran awal dan akhir, dapat diketahui sejauh mana promosi kesehatan mengenai gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil (Burns & Burns, 2014).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 38 ibu hamil sebagai responden. Karakteristik responden dianalisis berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan.:

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil di berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
17-25 tahun	10	26,4%
26-45 tahun	17	44,7%
> 45 tahun	11	28,9%
Jumlah	38	100,0%

Sesuai kelompok usia, sebagian besar responden berada di rentang 26–45 tahun, yaitu sejumlah 17 orang (44,7%). grup usia lebih dari 45 tahun berjumlah 11 orang (28,9%), sedangkan responden berusia 17–25 tahun sebesar 10 orang (26,4%). hasil tersebut memberikan arti bahwa dominan peserta penelitian berada pada usia reproduksi dewasa.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	39,4%
Sedang	13	34,2%
Rendah	10	26,4%
Jumlah	38	100,0%

Ditinjau dari tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan tinggi merupakan kelompok terbanyak, yaitu 15 orang (39,4%). Selanjutnya, 13 orang (34,2%) memiliki tingkat pendidikan sedang, sedangkan 10 orang (26,4%) berpendidikan rendah. Berlandaskan hasil-hasil ini, tampaknya sebagian besar responden tersebut mempunyai latar belakang pendidikan yang memadai.

Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Sipultak berlandaskan Pekerjaan Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil merujuk Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
PNS	5	13,2%
Pegawai Swasta	6	15,8%
Wiraswasta	13	34,2%
Petani	14	36,8%
Jumlah	38	100,0%

Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas ibu hamil bekerja sebagai petani, yaitu 14

orang (36,8%). 13 orang (34,2%) berstatus wiraswasta saat mengisi studi tersebut, sedangkan pegawai swasta sebanyak 6 orang (15,8%) dan pegawai negeri sipil (PNS) sebanyak 5 orang (13,2%).

Salah satu strategi dalam mendorong orang agar menjalani kehidupan yang lebih baik ialah dengan menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya kesehatan, cara membuat pilihan yang sehat, serta cara mempertahankan pilihan-pilihan tersebut.. Keberhasilan suatu program promosi kesehatan ditentukan sang berbagai faktor, di antaranya metode penyampaian, kualitas materi edukasi, kemampuan energi kesehatan sebagai penyuluh, serta media yang dipergunakan selama proses penyampaian isu. Keterpaduan semua komponen tadi akan memilih efektivitas aktivitas edukasi yang diberikan kepada target.

Salah satu tujuan primer promosi kesehatan adalah menaikkan pemahaman rakyat terhadap suatu persoalan kesehatan sebagai akibatnya mereka mampu mengambil keputusan yg sempurna dalam menjaga kesehatannya. Pemanfaatan media edukasi, baik berupa leaflet, booklet, flipchart, media elektro, juga media luar ruang, bisa membantu penyampaian berita menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan menaikkan daya jangsan lupa target terhadap materi yg diberikan. Penggunaan media yang sempurna juga dapat mempercepat proses belajar sehingga berita lebih simpel diterima serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kehamilan merupakan periode yg sangat menentukan kualitas kesehatan mak serta perkembangan janin. oleh karena itu, upaya peningkatan status kesehatan wanita usahakan sudah dimulai semenjak sebelum memasuki masa kehamilan. syarat gizi mak selama kehamilan memiliki peranan krusial pada menunjang pertumbuhan dan

perkembangan janin, sekaligus sebagai keliru satu faktor yg memengaruhi kualitas sumber daya insan di masa mendatang.

Pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi selama kehamilan memiliki hubungan yg erat menggunakan perilaku pada menentukan serta mengonsumsi makanan bergizi. mak yang mempunyai pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai anjuran sebagai akibatnya bisa mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan selama kehamilan. kebalikannya, keterbatasan pengetahuan seringkali kali mengakibatkan ibu kurang memperhatikan kualitas juga kecukupan asupan kuliner yang dikonsumsi.

Berdasarkan teori sikap kesehatan, pengetahuan ialah dasar terbentuknya sikap dan tindakan seseorang. Perubahan sikap yg diawali oleh peningkatan pengetahuan, disertai pencerahan serta perilaku positif, umumnya akan bertahan pada jangka ketika yang lebih usang dibandingkan perubahan yg terjadi sebab faktor paksaan atau norma semata.

Akibat penelitian menunjukkan adanya peningkatan taraf pengetahuan bunda hamil sesudah mengikuti program kenaikan pangkat kesehatan tentang gizi. Nilai rata-rata pretest sebesar 7,34 semakin tinggi sebagai 10,75 pada posttest, dengan selisih rata-rata tiga,0. Analisis statistik menggunakan paired t-test membuat nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). akibat tadi menandakan bahwa kenaikan pangkat kesehatan mengenai gizi menyampaikan efek yg signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mak hamil di RB Khadijah.

Temuan studi ini menekankan pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pola makan yang tepat. menggunakan meningkatnya pengetahuan, diperlukan mak bisa menerapkan pola

makan yg lebih sehat dan seimbang sebagai akibatnya dapat mendukung kesehatan bunda, menunjang pertumbuhan janin secara optimal, serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan duduk perkara gizi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berlandaskan temuan studi yang sudah dilaksanakan, bisa disimpulkan bahwasanya program promosi kesehatan mengenai gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil di RB Khadijah. Sebelum memperoleh edukasi kesehatan, rata-rata tingkat pengetahuan responden berada pada nilai 7,34. Setelah diberikan intervensi berupa promosi kesehatan tentang gizi, nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 10,75.

Temuan studi memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum serta sesudah perlakuan. Hal ini membuktikan bahwasanya ibu hamil bisa memperoleh manfaat dari pendidikan kesehatan mengenai gizi, karena hal tersebut membantu mereka menyadari betapa pentingnya memenuhi kebutuhan gizi mereka selama masa kehamilan.

Saran

1. Bagi RB Khadijah

RB Khadijah diharapkan dapat mempertahankan sekaligus mengembangkan program promosi kesehatan mengenai gizi bagi ibu hamil secara berkelanjutan. Edukasi yang dilakukan secara rutin diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat, serta mendorong ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan terus memperkaya sumber referensi dan bahan ajar yang berkaitan dengan gizi ibu hamil serta promosi kesehatan. Ketersediaan referensi yang memadai akan mendukung proses pembelajaran, memperluas wawasan akademik, dan menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

Ucapan Terima Kasih

Kami memberikan ucapan terima kasih pada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora dan pihak terkait yg telah mendukung kami dalam membuat penelitian ini.

Referensi atau Daftar Pustaka

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Habib, N., et al. (2023). Maternal nutrition education and pregnancy outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(3), 1–20.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Edisi Revisi 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sun, J., et al. (2021). Health education intervention improves maternal nutrition knowledge and dietary practices during pregnancy: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*
- Sharma, S., & Kaur, R. (2022). Effectiveness of nutrition education among pregnant women: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*
- World Health Organization. (2023). *Improving maternal nutrition: Essential nutrition actions*. Geneva: World Health Organization.
- WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience: Update 2022. Geneva: World Health Organization.