

EFEKTIFITAS PEMBERIAN EDUKASI NUTRISI PADA IBU HAMIL DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG STATUS GIZI DI POSKESDES PENAMPI KABUPATEN BENGKALIS

NURUL TANIA¹, KOMARIA SUSANTI², WIRA EKDENI AIFA³, FAJAR SARI TANBERIKA⁴

Program Studi SI Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan,
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru^{1,2,3,4}

E-mail: nurultania97@gmail.com¹, komaria@ikta.ac.id², wira.ekdeni@ikta.ac.id³,
fajar.sari@ikta.ac.id⁴

Abstrak: Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Edukasi gizi merupakan salah satu intervensi promotif yang potensial untuk meningkatkan literasi gizi ibu hamil, khususnya di wilayah pedesaan seperti Poskesdes Penampi, Kabupaten Bengkalis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi nutrisi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang status gizi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 15 orang ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 59,93 (pre-test) menjadi 82,60 (post-test). Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Mayoritas ibu hamil setelah edukasi masuk kategori pengetahuan baik (80%). Kesimpulan: Pemberian edukasi nutrisi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang status gizi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan rutin di Poskesdes guna meningkatkan kesadaran gizi selama kehamilan. Selain itu, disarankan agar Poskesdes mengembangkan metode penyuluhan yang interaktif dan berbasis budaya lokal, serta melibatkan peran keluarga dan teknologi digital guna memperluas jangkauan dan keberlanjutan edukasi gizi ke depan.

Kata Kunci : Edukasi nutrisi, ibu hamil, pengetahuan, status gizi, Poskesdes

Abstract: The low knowledge of pregnant women about pregnancy nutrition can have a negative impact on the health of the mother and fetus. Nutrition education is one of the potential promotive interventions to improve nutritional literacy of pregnant women, especially in rural areas such as Penampi Village Health Post, Bengkalis Regency. Objective: This study aims to determine the effectiveness of providing nutrition education on improving pregnant women's knowledge about nutritional status. Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 15 pregnant women selected using a purposive sampling technique. The instrument used was a nutrition knowledge questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Paired Sample T-Test with a significance level of $p < 0.05$. Results: The results showed an increase in the average knowledge score from 59.93 (pre-test) to 82.60 (post-test). The statistical test showed a p value = 0.000, which means there was a significant difference between knowledge before and after education. The majority of pregnant women after education were categorized as having good knowledge (80%). Conclusion: Providing nutrition education has been proven effective in improving pregnant women's knowledge about nutritional status. This intervention is recommended as part of routine services at village health posts (Poskesdes) to increase nutritional awareness during pregnancy. Furthermore, it is recommended that Poskesdes develop interactive, culturally-based outreach

methods, including the involvement of families and digital technology, to expand the reach and sustainability of nutrition education in the future.

Keywords: Nutrition education, pregnant women, knowledge, nutritional status, Poskesdes

A. Pendahuluan

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita. Proses kehamilan mengakibatkan tubuh ibu mengalami perubahan dari kondisi sebelum hamil. Ibu hamil yang mengalami masalah gizi dapat berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kurang Energi Kronik (KEK) dapat terjadi akibat ketidakseimbangan gizi (energi dan protein) yang berlangsung lama. Ibu hamil KEK berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya persalinan yang berlangsung lama, perdarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Gangguan akibat ibu hamil KEK juga dapat terjadi pada bayi yang dikandung, seperti kematian janin (keguguran), bayi lahir prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi (Kemenkes, 2023).

Kekurangan gizi atau kurang energi kronik (KEK) pada ibu dan bayi telah menyumbang setidaknya 3,5 juta kematian setiap tahunnya di ASIA dan menyumbang 11% dari penyakit global di dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), ibu hamil yang menderita KEK yaitu sebanyak 629 ibu (73,2 persen) hingga dari seluruh kematian ibu dan memiliki risiko kematian 20 kali lebih besar dari ibu dengan LILA normal (Susilawati et.al., 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2023), Cakupan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil KEK di Indonesia tahun 2023 adalah 76,3%. Provinsi dengan cakupan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil KEK tertinggi adalah Provinsi Papua Barat Daya sebesar 139,2%, sedangkan provinsi dengan capaian terendah adalah Provinsi Jawa Barat sebesar 66,9%. Sedangkan di Provinsi Riau terdeteksi sebanyak 2.449 kasus (1,7%) ibu hamil KEK, kabupaten yang memiliki jumlah ibu hamil dengan KEK terendah adalah Kota Dumai sebanyak 12 kasus (0,19%) dan Kabupaten Bengkalis merupakan Kabupaten tertinggi di Provinsi Riau yang memiliki jumlah ibu hamil dengan KEK sebanyak 423 kasus (3,73%). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi (Zaki, 2019).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibu. Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi terjadi seiring pertambahan usia kehamilan (Dewi, 2017). Selama hamil diperlukan tambahan energi sebesar 80.000 kalori (kal) atau sebesar 285-300 kal/hari (AKG, 2022). Masalah gizi yang sering terjadi pada kehamilan adalah anemia gizi besi, obesitas atau kelebihan berat badan, diabetes mellitus, dan hipertensi. Kekurangan asupan energi yang terjadi pada trimester pertama dikaitkan dengan tingginya kejadian bayi lahir prematur, kematian janin, dan kelainan pada sistem saraf pusat bayi. Kekurangan energi yang terjadi pada trimester kedua dan ketiga dapat menghambat pertumbuhan janin atau janin tidak berkembang sesuai usia kehamilan (Darawati, 2016). Salah satu penyebab kematian ibu dan anak yaitu status gizi kurang dan rendahnya asupan gizi pada masa kehamilan sehingga menyebabkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayi. Setiap individu membutuhkan nutrisi yang cukup sejak janin yang berada dalam kandungan sampai dengan usia lanjut. Kebutuhan nutrisi ibu atau calon ibu yang merupakan kelompok rawan

harus cukup sehingga dapat melahirkan bayi yang sehat. Gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator yang digunakan dalam mengukur status gizi, jika asupan gizi pada masa kehamilan dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Defisiensi zat gizi pada kehamilan dapat menyebabkan meningkatnya metabolisme energi. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, bertambah besarnya organ kandungan, serta perubahan komposisi dan metabolisme tubuh dapat menyebabkan kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil sehingga janin tidak dapat tumbuh dengan sempurna (Almatsier, 2021).

Pertumbuhan janin dalam kandungan merupakan hasil interaksi antara potensi genetik dari ayah maupun ibu dan lingkungan intrauterin. Pertumbuhan janin dipengaruhi oleh faktor-faktor selama kehamilan, yaitu sakit berat, komplikasi kehamilan, kurang gizi, dan keadaan stress pada masa kehamilan (Soetjningsih, 2022). Status gizi ibu pada kehamilan berpengaruh pada status gizi janin. Asupan makanan ibu dapat masuk ke janin melalui tali pusat yang terhubung kepada tubuh ibu. Kondisi terpenuhinya kebutuhan zat gizi janin terkait dengan perhatian asupan gizi dari makanan yang adekuat agar tumbuh kembang janin berlangsung optimal (Indreswari dkk, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adfar (2022), yang meneliti tentang efektivitas pendampingan ibu hamil kurang energi kronis (KEK) terhadap peningkatan status gizi di wilayah kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci. Hasil penelitian didapatkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata status gizi ibu hamil KEK sebelum dilakukan pendampingan adalah $21,26 \text{ cm} \pm 0,918 \text{ cm}$ dan sesudah dilakukan pendampingan adalah $23,53 \text{ cm} \pm 0,964 \text{ cm}$. Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa ada efektivitas pendampingan ibu hamil kurang energi kronis (KEK) terhadap peningkatan status gizi ($p=0,000$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amdadi (2021), yang meneliti tentang mengetahui Pengaruh edukasi tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Hasil penelitian didapatkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pelaksanaan edukasi pada ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK dengan nilai $p = 0,00$.

Bedasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di Poskesdes Penampi pada tanggal 25 Desember 2024 pada 10 ibu hamil trimester I terdapat 6 Ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dengan ukuran LILA $< 24,5 \text{ cm}$. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengambil judul tugas akhir tentang Efektifitas Pemberian Edukasi Nutrisi pada Ibu Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Status Gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode Pre Experimental yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Perencanaan penelitian yang digunakan adalah Perencanaan one-group pre-test post- test designs (pengukuran didepan atau pretest sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau posttest). Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I di di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis sebanyak 15 orang. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling. Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat Pada penelitian ini data berdistribusi normal, peneliti menggunakan Uji Paired sample T-test.

C. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi dalam meningkatkan pengetahuan tentang status gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis.

Pengetahuan	F	%
Baik	5	33,3
Cukup	3	20,0
Kurang	7	46,7
Total	15	10

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre teist	15	59,93	18,801	24	82

Pada tabel 1 Menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi mayoritas kurang sebanyak 7 (46,7%). Rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi adalah 59,93 dengan standar deviasi 18,801 nilai minimum pengetahuan 24 dan nilai maksimum 82.

Tabel 2

Distribusi frekuensi rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi dalam meningkatkan pengetahuan tentang status gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis.

Pengetahuan	F	%
Baik	12	80,0
Cukup	3	20,0
Total	15	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre teist	15	82,60	9,478	71	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi mayoritas baik sebanyak 12 (80%). Rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi adalah 82,60 dengan standar deviasi 9,478 nilai minimum pengetahuan 71 dan nilai maksimum 100.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah data yang diuji berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas data yang tertuang pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Pre-test	.255	15	.009	.865	15	.029
Pengetahuan Pos-test	.157	15	.200*	.903	15	.106

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai Shapiro-Wilk dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi dengan nilai $p=0,029$ dan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi dengan nilai $p=0,106$. Dari kedua data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa data berdistribusi normal $p > 0,05$. Oleh karena itu maka peneliti menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Tabel 4
 Efektivitas Pemberian Edukasi Nutrisi Pada Ibu Hamil Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Status Gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis.

Pengetahuan	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisih Mean	P value
Pretest	15	59,93	18,801	82 – 24	22,67	0,000
Posttest	15	82,60	9,478	100 – 71		

Tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi adalah 59,93 (SD= 18,801), nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi maksimal 84 dan nilai minimal 24. rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi adalah 82,60 (SD= 9,478), nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi maksimal 100 dan nilai minimal 71. Selisih mean sebesar 22,67 kali. Hasil Uji Paired sample T-Test didapatkan $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$, artinya ada efektivitas pemberian edukasi nutrisi pada ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang status gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi nutrisi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang status gizi di Poskesdes Penampi, Kabupaten Bengkalis. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi nutrisi memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan, yang diduga karena sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi serupa sebelumnya melalui media edukatif maupun penyuluhan formal, sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menerima edukasi nutrisi secara langsung.

Sebelum intervensi edukasi, mayoritas ibu hamil (46,7%) berada pada kategori pengetahuan kurang, dengan rata-rata nilai 59,93 dan standar deviasi 18,801. Menurut model promosi kesehatan oleh Nutbeam (2020), literasi kesehatan merupakan fondasi penting dalam memengaruhi perilaku kesehatan individu, termasuk dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan selama kehamilan, sehingga rendahnya pengetahuan awal dapat mencerminkan terbatasnya akses informasi gizi yang sistematis di tingkat komunitas (Sari & Lestari, 2023).

Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu hamil, dengan 80% responden masuk kategori baik dan nilai rata-rata meningkat menjadi 82,60. Berdasarkan teori belajar sosial oleh Bandura yang diperbarui dalam konteks digital oleh Wijayanti dan Hermawan (2022), individu lebih mudah memahami informasi ketika disampaikan secara langsung dan dikaitkan dengan pengalaman nyata mereka, terutama bila metode penyampaian bersifat interaktif dan relevan secara budaya, yang dalam penelitian ini dilakukan melalui diskusi dan penyuluhan kelompok kecil yang komunikatif, dengan asumsi bahwa pendekatan interpersonal memudahkan ibu hamil dalam menyerap dan memahami informasi gizi secara efektif.

Hasil uji Paired Sample T-Test menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Temuan ini sejalan dengan pendekatan konstruktivistik dalam pendidikan kesehatan, yang menyatakan bahwa peserta aktif dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman belajar yang kontekstual akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam (Putri & Andayani, 2020), dan dalam kasus ini peningkatan tersebut terjadi berkat suasana edukasi yang mendukung keterlibatan aktif peserta dan pemberian kesempatan bertanya secara langsung, dengan asumsi bahwa suasana belajar yang nyaman dan interaktif meningkatkan efektivitas transfer informasi.

Peningkatan pengetahuan ini secara teori dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi gizi, seperti meningkatnya pemilihan makanan bergizi, pemahaman tentang kebutuhan zat besi, asam folat, serta pentingnya suplemen selama kehamilan. Menurut Kemenkes RI (2023), edukasi gizi yang berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil akan berdampak pada praktik konsumsi makanan sehat yang lebih baik, karena pengetahuan menjadi salah satu prediktor kuat dalam pembentukan perilaku kesehatan (Yuliana & Fauziah, 2021).

Intervensi edukasi yang dilaksanakan juga sejalan dengan strategi pelayanan kesehatan ibu berbasis masyarakat yang ditekankan dalam Rencana Aksi Nasional Kesehatan Ibu dan Anak 2021–2024. Dalam kebijakan tersebut, Poskesdes menjadi sarana strategis dalam menyampaikan informasi kesehatan secara langsung, dan tenaga kesehatan seperti bidan memiliki peran penting sebagai penyuluh gizi (Kemenkes RI, 2023), sehingga pelaksanaan edukasi nutrisi ini mencerminkan upaya implementasi kebijakan yang baik di tingkat layanan primer, keberhasilan program bergantung pada keberlanjutan dan frekuensi edukasi yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Penting pula bahwa materi edukasi disesuaikan dengan latar belakang sosial dan budaya ibu hamil. Hasil penelitian oleh Saputri et al. (2022) menyatakan bahwa pendekatan edukasi berbasis budaya lokal, termasuk penggunaan bahasa ibu dan visual yang familiar, dapat meningkatkan efektivitas penyampaian materi kesehatan, terutama di daerah pedesaan, karena memperkuat keterhubungan peserta terhadap isi materi yang disampaikan dalam edukasi, edukasi yang disampaikan secara kontekstual akan lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh ibu hamil.

Kontribusi penelitian ini menguatkan pendekatan edukatif sebagai intervensi promosi kesehatan masyarakat. Menurut model trans-teoritis perubahan perilaku yang diperbarui dalam studi oleh Oktavia dan Rachmawati (2022), proses perubahan perilaku berjalan melalui tahap yang bertahap dari pre-kontemplasi hingga pemeliharaan, dan edukasi berperan besar dalam mendorong pergeseran individu dari tahap niat menjadi aksi nyata, terutama bila diberikan

secara berulang dan dalam berbagai bentuk media, dengan edukasi berkelanjutan akan meningkatkan peluang tercapainya perubahan perilaku yang stabil dan jangka panjang.

Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan konteks meningkatnya kebutuhan akan layanan kesehatan ibu yang adaptif di era pasca-pandemi COVID-19. Studi oleh Hasanah et al. (2022), menekankan bahwa edukasi berbasis komunitas sangat penting untuk mengatasi ketimpangan informasi kesehatan yang terjadi selama pandemi, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan. Dalam konteks ini, Poskesdes sebagai ujung tombak layanan primer memiliki potensi besar untuk memulihkan keteringgalan edukasi selama masa pembatasan sosial, dengan asumsi bahwa keterbukaan masyarakat terhadap edukasi meningkat pasca-pandemi.

Edukasi gizi yang efektif juga perlu mempertimbangkan pendekatan teknologi informasi, terutama untuk menjangkau generasi ibu hamil muda. Penelitian oleh Rahmawati & Andini (2023), menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi edukasi gizi berbasis Android mampu meningkatkan skor pengetahuan ibu hamil secara signifikan, sekaligus memperluas jangkauan intervensi edukasi tanpa harus bergantung sepenuhnya pada interaksi tatap muka. Kombinasi pendekatan digital dan tatap muka (blended) direkomendasikan untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program, dengan asumsi bahwa pemanfaatan teknologi akan memperluas akses ibu hamil terhadap informasi gizi secara fleksibel.

Meski demikian, keterbatasan utama dari penelitian ini adalah ukuran sampel yang kecil dan

ruang lingkup lokasi yang sempit. Untuk mendapatkan hasil yang lebih kuat dan general, penelitian lanjutan dapat menggunakan metode quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, serta pengukuran objektif status gizi seperti lingkaran lengan atas (LLA) dan kadar hemoglobin, agar efektivitas edukasi tidak hanya dilihat dari aspek pengetahuan tetapi juga hasil fisiologis (Kurniawan et al., 2020).

Dengan demikian, menurut asumsi peneliti hasil penelitian ini menegaskan bahwa edukasi gizi merupakan intervensi yang mudah diterapkan, efektif, dan relevan bagi peningkatan pengetahuan serta kesehatan ibu hamil di tingkat layanan dasar, serta layak direplikasi pada wilayah lain dengan penyesuaian terhadap konteks lokal masyarakat pendekatan edukatif tetap menjadi strategi utama dalam promosi kesehatan ibu hamil di berbagai daerah.

D. Penutup

Simpulan

Frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi tentang nutrisi mayoritas kurang sebanyak 7 responden dengan persentase 46,7% dan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi adalah 59,93 dengan standar deviasi 18,801 nilai minimum pengetahuan 24 dan nilai maksimum 82.

Frekuensi pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi tentang nutrisi mayoritas baik sebanyak 12 responden dengan persentase 80%. Rata-rata pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi adalah 82,60 dengan standar deviasi 9,478 nilai minimum pengetahuan 71 dan nilai maksimum 100.

Ada efektivitas pemberian edukasi nutrisi pada ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang status gizi di Poskesdes Penampi Kabupaten Bengkalis dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$.

Saran

Bagi Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah: diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan ajar dan referensi dalam pengembangan kurikulum berbasis promotif-preventif. Mahasiswa didorong untuk lebih peka terhadap isu literasi gizi pada ibu hamil dan mampu merancang intervensi edukatif berbasis masyarakat yang kontekstual dan partisipatif.

Bagi Responden: Ibu hamil diharapkan dapat terus meningkatkan pengetahuan tentang gizi melalui berbagai sumber informasi yang terpercaya, baik dari tenaga kesehatan maupun media edukasi lainnya.

Bagi Poskesdes Penampi: Tenaga kesehatan di Poskesdes diharapkan dapat menjadikan edukasi nutrisi sebagai kegiatan rutin dalam pelayanan antenatal care (ANC). Pelaksanaan edukasi sebaiknya dilakukan secara interaktif dan disesuaikan dengan latar belakang sosial budaya masyarakat setempat.

Daftar Pustaka

- Adfar, T. D. A., Nova, M., & Adriani, I. (2022). Efektivitas Pendampingan Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Terhadap Peningkatan Status Gizi: The Effectiveness of Assistance For Pregnant Women With Chronic Energy Deficiency Towards Increasing Nutrition Status. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 37-47.
- Ainul, P. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Status Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Kota Kendari Tahun 2016 (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- AKG. (2022). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Almatsier, S. (2021). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Amdadi, Z. A., Sabur, F., & Afriani, A. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 29-36.
- Andarwulan, (2019) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Terhadap Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan BPM GN Maya D. Tambak Sawah', *jurnal.unipasby.ac.id*, (2). Available at: <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/2040>.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- asanah, U., Setyawati, R. D., & Anggraini, D. (2022). Edukasi kesehatan berbasis komunitas pada masa adaptasi kebiasaan baru pasca pandemi COVID-19. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 12–20.
- Brown, J. E. (2016). *Nutrition Through The Life Cycle*. dalam S. Fikawati, A. Syafiq, & A. Veratamala, *Gizi Anak dan Remaja*. United States of America: Wadsworth, Inc. Thomson Learning.
- Buraini, B. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Kotu Kecamatan Anggeraja Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2023. *The Effect of Health Education Through Leaflet Media on Pregnant Women's Knowledge of Stunting in the Work Area of the Kotu Health Center, Anggeraja District, Enrekang Regency, South Sulawesi Province in 2023* (Skripsi, Universitas Hasanuddin).
- Darawati, M. (2016). *Mineral*. Dalam Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta :EGC.
- Kurniawan, D., Rahmah, R., & Permatasari, A. (2020). Edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi ibu hamil. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 104–110.
- Margawanti, A. (2019). *Pendidikan Gizi Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Muthia, L. C. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas (Skripsi, Universitas Andalas).
- Notoatmodjo, S. (2022). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta, Jakarta
- Nurjanah, S., Lestari, T., & Dewi, A. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi ibu hamil di daerah terpencil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 44–52.
- Nursalam & Efendi, F. (2017). *Pendidikan Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nutbeam, D. (2020). Health literacy revisited: Why it matters for public health. *Journal of Health Promotion*, 35(3), 103–109.
- Oktavia, M., & Rachmawati, N. (2022). Tahapan perubahan perilaku gizi pada ibu hamil setelah penyuluhan. *Media Gizi Indonesia*, 21(1), 65–72.
- Paramita, F. (2019). *Gizi Pada Kehamilan*. Wineka Media.