



## **Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil tentang Bahaya KEK melalui Edukasi Gizi Seimbang di Ohoi Ohoitel Kota Tual**

**Agnes Batmomolin<sup>1\*</sup>, Notesya Astri Amanupunnyo<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan Tual, Politeknik Kesehatan Maluku, Maluku, Indonesia

Email: <sup>1</sup>agnesbat4@gmail.com

### **Abstract**

*Nutrition is balanced with the adequacy of nutrients and energy is an important key for the health of the mother and fetus during pregnancy. malnutrition and energy during pregnancy can have a bad impact on the health of pregnant women, as well as fetal safety. This community service activity aims is to provide understanding of pregnant women about the importance of balanced nutrition during pregnancy and the dangers of lack of chronic energy for health of the mother and fetus. Ohoi Ohoitel is one of Ohoi in the city of Tual which has many pregnant women with lack of protein energy (23.5% of the total pregnant women in Ohoi). The Community Service Team through Collaboration with Ohoitahit Health Center, Ohoi Ohoitel Health Cadre and Ohoi Ohoitel's head provided health education to pregnant women. The focus of health education emphasizes the selection of local food ingredients produced by the local community to be processed and served to meet the nutritional needs of pregnant women and families. Health education takes place well, and there are 90% increased understanding of pregnant women. The follow -up of the community service activities will be carried out by Cadres and Ohoitahit Health Center.*

**Keywords:** *Lack of Energy, Balanced Nutrition, Local Food.*

### **Abstrak**

Nutrisi seimbang dengan kecukupan zat gizi dan energi merupakan kunci penting untuk kesehatan ibu dan janin dalam masa kehamilan. kekurangan gizi dan energi selama kehamilan dapat berdampak kurang baik terhadap kesehatan ibu hamil, juga keselamatan janin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan bahaya kurang energi kronis bagi kesehatan ibu dan janin. Ohoi Ohoitel merupakan salah satu ohoi di Kota Tual yang memiliki banyak ibu hamil dengan kurang energi protein (23,5% dari keseluruhan ibu hamil di Ohoi tersebut). Tim pengabdian kepada masyarakat melalui kolaborasi dengan puskesmas Ohoitahit, kader kesehatan Ohoi Ohoitel dan kepala Ohoi Ohoitel memberikan penyuluhan kesehatan kepada Ibu hamil. Penyuluhan kesehatan menekankan pemilihan bahan makanan lokal yang dihasilkan masyarakat setempat untuk diolah dan disajikan guna memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan keluarga. Penyuluhan kesehatan berlangsung dengan baik, dan terdapat 90% peningkatan pemahaman ibu hamil. Tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan oleh kader kesehatan dan puskesmas Ohoitahit.

**Kata Kunci:** Kurang Energi, Gizi Seimbang, Pangan Lokal.

### **A. PENDAHULUAN**

Masa kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan manusia. Periode penting ini menentukan masa depan keluarga, tetapi juga merupakan periode penuh risiko, menjadikan kelompok ini termasuk dalam kelompok rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Untuk itu dibutuhkan dukungan secara fisik, psikologi, sosial dan dukungan lainnya agar ibu hamil dan janin dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Salah satu faktor penting yang mendukung kehamilan yang sehat adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan bahkan sebelum hamil

untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat. Kebutuhan zat gizi makro antara lain protein dan energi meningkat selama kehamilan. Peningkatan kebutuhan zat gizi ini diperlukan untuk memelihara homeostasis dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin (Mousa et al., 2019). Gizi seimbang dengan asupan yang cukup mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak, juga zat gizi mikro seperti berbagai vitamin, dan mineral dibutuhkan secara seimbang untuk mendapatkan ibu dan bayi yang sehat (Yushu & Lingin, 2023). Perempuan dengan status gizi kurang dan angka kematian ibu masih merupakan masalah kesehatan di berbagai negara, terutama negara berkembang. perempuan yang kekurangan gizi

menghadapi risiko kematian dua kali lebih tinggi daripada perempuan yang cukup gizi (Shenoy S, et al, 2023).

Gizi ibu dimulai sejak sebelum masa konsepsi, berlanjut hingga masa antenatal dan postpartum, dan dilanjutkan sepanjang masa reproduksi dan tahun-tahun kehidupan dari tahap fetus hingga remaja. Indonesia memiliki prevalensi malnutrisi ibu yang tinggi disertai dengan tingginya angka kematian ibu dan bayi baru lahir Kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang selama kehamilan merupakan faktor esensial untuk kesehatan ibu dan janin selama kehamilan sampai masa menyusui. Diet yang mengandung nutrisi penting seperti docosahexaenoic (DHA), zat besi, yodium, kalsium, asam folat, dan vitamin D sangat mendukung masa kehamilan dan menyusui yang sehat (Marangoni et al., 2016)

Nutrisi yang adekuat selama kehamilan yang dianjurkan yakni pola makan dengan gizi seimbang dengan jumlah kalori yang cukup. Presentasi total energi harian yang dianjurkan untuk ibu hamil, setidaknya terdiri dari 45-65% karbohidrat, 10-15% protein, 20-35% lemak yang berasal dari berbagai sumber makanan. Asupan asam folat, yodium, zat besi, dan kalsium juga harus diperhatikan untuk mencegah risiko akibat defisiensi zat-zat gizi tersebut (Yushu & Lingin, 2023); (Mousa et al., 2019). Kecukupan gizi selama masa kehamilan mendukung kesehatan optimal ibu hamil. asupan kalori harian baik jangka pendek maupun jangka panjang mempengaruhi kematian ibu (Manfredini M., 2020).

Malnutrisi pada wanita hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang utama Kecukupan nutrisi untuk mendukung kehamilan dengan janin yang sehat sampai masa menyusui yang berhasil seharusnya telah dimulai sebelum masa kehamilan. Konsumsi nutrisi seimbang bagi seorang wanita untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat sebaiknya dilakukan sebelum masa kehamilan. Hal ini akan memberikan efek baik jangka panjang bagi ibu hamil dan anak yang dikandungnya (Marshall et al., 2022). Ibu hamil perlu memperhatikan tingkat kebutuhan nutrisi optimal yang tepat, terutama pada ibu hamil dengan kondisi tertentu seperti ibu hamil pada usia tua, ibu hamil dengan berat badan kurang atau ibu hamil yang mengalami kurang energi kronis atau yang dikenal dengan istilah KEK (Chen et al., 2022).

Kurang energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan nutrisi dalam kehamilan yang disebabkan karena asupan nutrisi yang tidak adekuat selama kehamilan, suatu kondisi defisiensi energi yang berlangsung lama, ditandai dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm, dan biasanya disertai dengan anemia (Sastri, N., Dewi, A., & Susmita, S., 2023).

. KEK dapat memberikan dampak yang kurang baik bahkan dapat berdampak fatal bagi kesehatan ibu maupun janin yang di kandunginya. Selain itu KEK merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu dan bayi oleh karena dampak buruknya bagi ibu dan janin. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia adalah 17,3%, sedangkan prevalensi KEK di propinsi Maluku adalah 30,7%, lebih tinggi dari prevalensi tingkat nasional, dan menempati urutan kedua tertinggi di Indonesia sesudah propinsi Nusa Tenggara Timur. Sedangkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi KEK wanita hamil di propinsi Maluku adalah 21,2%, lebih tinggi 4,3% dari prevalensi KEK di Indonesia. (16,9%) Prevalensi wanita hamil dengan KEK di pedesaan Indonesia adalah 22,6 %, lebih tinggi dari prevalensi wanita hamil yang tinggal di perkotaan (12,9%) (Kemenkes, 2023).

Dampak KEK bagi ibu dan janin sangat krusial terutama pada trimester pertama kehamilan, karena pada masa tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan organ vital janin, maka KEK pada trimester pertama dapat mengakibatkan retardasi pertumbuhan baik fisik maupun mental (Azizah, A., & Adriani, M. 2018). Dampak KEK lainnya yang berbahaya karena dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin serta meningkatkan angka kesakitan dan kematian bagi ibu maupun anak, yakni: pertumbuhan janin terhambat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), risiko stunting, anemia serta komplikasi perdarahan dan infeksi akibat anemia apalagi di negara berkembang (Kusumastuti et al., 2023). Angka kematian ibu di negara berkembang  $\geq 100$  kali dibandingkan dengan kematian ibu di negara-negara industri (Rush, 2023). Rata-rata energi total lebih rendah dari rata-rata energi total yang dibutuhkan selama kehamilan Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih besar untuk mendorong ibu hamil menerapkan kebiasaan makan sehat selama kehamilan guna mendukung perkembangan janin dan bayi yang sehat (Khammarnia M, 2024)

Ohoi (baca Desa, merujuk peraturan walikota Tual nomor 19 tahun 2022) Ohoitel merupakan salah satu Ohoi di kota Tual, propinsi Maluku yang terletak di pesisir pantai yang indah. Selain letaknya di pesisir pantai yang indah, laut Ohoitel memiliki keanekaragaman ikan dan hasil laut lainnya. Ohoi Ohoitel juga memiliki lahan atau tanah pertanian di sekitar pemukiman yang luas dan subur. Lahan ini diolah dan ditanami berbagai tanaman oleh masyarakat setempat. Ohoi ini juga memiliki danau alami yang debit airnya selalu melimpah sepanjang tahun. Ohoi Ohoitel merupakan salah satu Ohoi dalam wilayah kerja Puskesmas Ohoitahit, Kota Tual.

Beberapa informasi penting yang diperoleh melalui komunikasi dan koordinasi dengan kepala Ohoi dan beberapa warga masyarakat bahwa sebagian besar masyarakat Ohoi Ohoitel bekerja sebagai nelayan dan petani. Setiap hari masyarakat Ohoi Ohoitel mendapatkan berbagai jenis ikan segar hasil tangkapan masyarakat nelayan setempat dari laut di sekitar Ohoi, kecuali pada saat cuaca sangat ekstrim, dan para nelayan tidak dapat melaut. Hasil tangkapan ikan segar tersebut selain dikonsumsi keluarga, sebagian hasil tangkapannya dijual. Selain sebagai nelayan, masyarakat Ohoi Ohoitel juga adalah petani. Ohoi Ohoitel memiliki tanah yang subur sehingga hasil pertanian seperti ubi-ubian, kacang-kacangan dan sayuran banyak dihasilkan, bahkan Ohoi Ohoitel dikenal sebagai penghasil sayur yang bukan hanya untuk konsumsi masyarakat Ohoi Ohoitel tetap merupakan pemasok aneka sayuran dan ubi-ubian untuk masyarakat kota Tual dan sekitarnya.

Berdasarkan hasil komunikasi dengan petugas Puskesmas Ohoitahit yang mempunyai wilayah kerja di Ohoi Ohoitel, salah satu ohoi di wilayah kerja Puskesmas Ohoitahit yang memiliki banyak ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) adalah Ohoi Ohoitel. Jumlah ibu hamil yang mengalami KEK di Ohoi Ohoitel yakni 4 orang (23,5%) dari total ibu hamil 17 pada bulan oktober-nopember 2024.

Hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan tim pengabdian kepada ibu hamil yang mengalami KEK tentang jenis makanan dan pola konsumsinya; salah satu ibu hamil diantaranya mengatakan bahwa ia biasanya makan tiga kali dalam sehari, tidak senang makan sayur, lebih senang makan bakso. Ada juga yang mengatakan pola makan yang diterapkan seperti anggota keluarga lainnya yang tinggal serumah, sesuai menu yang tersedia yakni nasi/ubi, ikan, atau telur, tidak senang makan sayur. Ibu hamil lainnya mengatakan bahwa sudah makan nasi/ubi, sayur dan ikan tetapi dengan jumlah dan pola yang belum sesuai untuk kesehatan optimal ibu hamil dan janinnya. Ibu hamil lainnya merupakan grandemultipara.

Tingkat pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK dalam kehamilan yang diperoleh melalui kuis menunjukkan bahwa 90% pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang selama kehamilan kurang, dan seluruh (100%) ibu hamil yang mengalami KEK belum memahami bahwa KEK dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan ibu dan janin. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut tim pengabdian merencanakan penyuluhan kesehatan yang difokuskan untuk memberdayakan masyarakat memanfaatkan sumber daya yang tersedia guna meningkatkan kesehatan ibu hamil, keluarga dan masyarakat setempat.

Pihak Puskesmas Ohoitahit telah menerapkan program penanggulangan KEK antara lain dengan pemberian makanan tambahan tinggi kalori tinggi protein kepada ibu hamil yang mengalami KEK di wilayah kerja puskesmasnya, termasuk 4 orang ibu hamil dengan KEK di Ohoi Ohoitahit. Pada saat wawancara dengan ibu hamil di Ohoi Ohoitahit, yang mengalami KEK dan menerima pemberian makanan tambahan, tanggapan ibu hamil terhadap bantuan makanan tambahan yang diberikan: para ibu hamil mengatakan mereka merasa senang, diperhatikan dan dibantu karena badannya kurus dan anak dalam kandunganya kecil. Makan yang diterima tersebut biasanya dimakan bersama anak di rumah.

Berdasarkan analisa situasi dan pengkajian tersebut, dapat diidentifikasi masalah kesehatan ibu hamil di Ohoi Ohoitahit saat ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi nutrisi seimbang selama hamil untuk mendukung kesehatan ibu dan janin yang optimal. Selain itu ibu hamil belum memahami bahaya KEK bagi kesehatan ibu maupun janin. maka tim pengabdian merencanakan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan kepada para ibu hamil di Ohoi Ohoitel tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang selama kehamilan dan bahaya KEK bagi ibu dan janin serta hasil kehamilannya.

Tujuan pemberian edukasi tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya KEK bagi ibu hamil yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dan bahaya KEK bagi kesehatan ibu dan janin.

## B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang berbasis pada masyarakat. Pemberian edukasi atau penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi kesehatan ibu dan janin diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para ibu hamil khususnya ibu hamil yang berada di Ohoi Ohoitel tentang pentingnya memelihara kehamilannya dengan mengkonsumsi gizi seimbang. Selain itu ibu-ibu hamil diharapkan menyadari kondisi kesehatannya sendiri bersama janinnya, selanjutnya berpartisipasi secara aktif dalam tindakan menggunakan sumber daya yang tersedia secara maksimal untuk meningkatkan kesehatannya.

Beberapa pendekatan yang tim pengabdian gunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain:

1. Kolaborasi

Pendekatan kolaborasi dilakukan melalui komunikasi dan koordinasi lintas sektor dengan melibatkan stakeholder di masyarakat yakni kepala Ohoi Ohoitel, bidan koordinator di Ohoi Ohoitel dan kader kesehatan dari semua posyandu Ohoi Ohoitel.

2. Pengkajian kesehatan dan kebutuhan informasi kesehatan yang dilakukan melalui wawancara dengan kelompok masyarakat sasaran yakni ibu hamil.

3. Pendidikan kesehatan

Penyampaian pendidikan kesehatan tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin menggunakan metode ceramah dan diskusi diikuti dengan demonstrasi dan redemonstrasi:

a. Ceramah dan Diskusi

Pada awal kegiatan pengabdian yakni pendidikan kesehatan, tim pengabdian memberikan ceramah tentang pentingnya gizi seimbang selama hamil untuk memelihara kesehatan ibu dan janin, serta bahaya kekurangan energi kronis bagi kesehatan ibu dan janin.

Setelah ceramah dilanjutkan dengan diskusi tentang kebiasaan atau praktik konsumsi makanan sehari-hari selama hamil bersama peserta. Media yang digunakan dalam ceramah dan diskusi adalah leaflet dan food model.

b. Demonstrasi dan Redemonstrasi

Guna mengkonfirmasi kebiasaan atau praktik ibu hamil dalam memilih bahan makanan, mengolah dan menyajikan makanan selama hamil, tim pengabdian mendemonstrasikan cara memilih bahan makanan yang bervariasi menggunakan food model. Pemilihan bahan makanan dilanjutkan dengan demonstrasi cara mengolah makanan dan menyajikan makanan dengan menekankan prinsip menu seimbang untuk kecukupan gizi bagi ibu dan janin, juga bagi keluarga.

Setelah demonstrasi oleh tim pengabdian, para peserta diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan ulang (redemonstrasi) cara memilih bahan makanan, cara mengolah dan menyajikan makanan. Tim pengabdian melakukan penguatan pada saat peserta melakukan redemonstrasi dengan benar dan perbaikan atau konfirmasi secara langsung pada saat peserta melakukan redemonstrasi.



**Gambar 1.** Koordinasi dengan kepala Ohoi dan Bidan Koordinator di Ohoi Ohoitel

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 4 Nopember 2024, bertempat di Balai Ohoi Ohoitel Kota Tual. Masyarakat sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil dari tujuh (semua) posyandu yang ada di Ohoi Ohoitel yang berjumlah 17 orang.

Pengorganisasian dan penggerakan masyarakat sasaran (ibu hamil) ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh kader kesehatan di setiap poyandu bersama bidan koordinator Ohoi Ohoitel, serta kepala Ohoi Ohoitel dan perangkatnya. Semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini dapat bekerja bersama karena sebelumnya semua pihak telah sepakat bersama untuk meningkatkan kesehatan masyarakat Ohoi Ohoitel, terutama kesehatan ibu hamil.

Kesepakatan bersama masyarakat dicapai melalui komunikasi dan koordinasi dengan kepala Ohoi dan Puskesmas Ohoitahit. Hal ini mendukung partisipasi peserta dan kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Onyeneho et al., (2016) menyatakan bahwa kesepakatan dengan masyarakat akan menciptakan suasana yang lebih responsif dan peka dari masyarakat dengan petugas kesehatan untuk meningkatkan sistem perawatan dan pelayanan kesehatan. Selain itu kesepakatan bersama akan meningkatkan keyakinan yang berkelanjutan dan dapat pula mengurangi jarak sosial (Buckwitz et al., 2022).

Pendidikan kesehatan tentang pentingnya gizi seimbang dan bahaya KEK bagi ibu hamil memberikan hasil positif yakni peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK dalam kehamilan bagi kesehatan ibu dan janin. Hal ini terlihat dari semua pertanyaan yang diajukan dijawab dengan benar (100%) oleh seluruh peserta. Selain itu pada saat mendemonstrasikan ulang (redemonstrasi) cara memilih bahan makanan, cara mengolah dan menyajikan makanan, semua peserta dapat memilih bahan makanan dan menyusun menu sesuai selera dengan komponen gizi seimbang menggunakan food model yang tersedia. Pada saat redemonstrasi, jika ada bahan makanan tertentu yang tersedia di Ohoi Ohoitel dan tidak tersedia food modelnya, peserta menyebutkan bahan makanan tersebut diikuti dengan menyusun menu seimbang dalam kandungan gizi yang dibutuhkan.

Metode demonstrasi merupakan salah satu cara atau metode pembelajaran yang membantu meningkatkan pemahaman peserta karena peserta dilibatkan dalam proses belajar bersama. Keterlibatan peserta dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis efektivitas pembelajaran. Metode ini sangat tepat digunakan untuk mengajarkan topik yang membutuhkan langkah-langkah. Memilih, mengolah dan menyajikan makanan merupakan langkah-langkah yang penting dilaksanakan sebelum mengkonsumsi menu bergizi seimbang. Demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan observasi, memberikan rangsangan yang membangkitkan rasa ingin tahu dan aspek yang kompleks tentang pemahaman atau keterampilan tertentu dengan sedikit penjelasan. Kunci pembelajaran dengan metode demonstrasi adalah peserta dapat melakukan langkah-langkah yang dipelajari bersama (LSU AgCenter Research & Extension, 2022).

Melalui pendidikan kesehatan, tim pengabdian memberikan informasi yang memadai. Informasi mengenai pentingnya gizi seimbang selama hamil, dan bahaya KEK bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya tersebut disampaikan dengan metode yang tepat dengan harapan memberikan pemahaman yang baik dan selanjutnya dapat diterapkan oleh ibu hamil dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan optimal ibu hamil. Hal ini sejalan dengan Abu-Baker et al., (2022) bahwa pendidikan kesehatan dengan informasi yang memadai dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat pula menggerakkan ibu hamil untuk mengusahakan kesehatan kehamilannya.

Diskusi bersama ibu hamil yang merupakan masyarakat sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendorong ibu hamil untuk membagi pengalaman tentang konsumsi makanan yang telah dipraktikkan dan memberikan kesempatan

untuk saling belajar dan melengkapi dengan peserta lainnya, juga bersama tim pengabdian. Melalui diskusi, peserta dirangsang untuk berpikir, membangun hubungan baik dan memberikan kontribusi satu terhadap yang lainnya, sekaligus menantang peserta untuk menyampaikan ide dan tanggapannya sekaligus saling mendukung (Ying J., 2020).

Memadukan berbagai metode pembelajaran merupakan strategi yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan ini tim pengabdian menggabungkan metode ceramah, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi, berbagai metode ini secara bersama diharapkan berkontribusi untuk pemahaman peserta dan tindak lanjut peserta dalam mengaplikasikan cara memilih, mengolah dan menyajikan menu bergizi seimbang untuk kesehatan kehamilannya. Pllana, 2023 mengemukakan bahwa penggabungan strategi pembelajaran akan menghasilkan efektivitas pembelajaran dan memberikan hasil yang lebih baik.

Pendidikan kesehatan selama kehamilan sangat penting bagi kesejahteraan ibu dan janin. Semua informasi penting yang berhubungan dengan hal tersebut dibutuhkan ibu hamil (Herval AM, et al., 2019). Pendidikan kesehatan yang menyajikan informasi yang memadai dan diberikan tepat waktu dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik kepada ibu hamil tentang gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin. Pemahaman ini mendorong partisipasi aktif masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan selama hamil. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat dibutuhkan untuk memberikan pemahaman dan juga keikutsertaan secara aktif memelihara kesehatan (Olloqui-Mundet et al., 2024).

Pokok penting yang tim pengabdian tekankan dalam pendidikan kesehatan kepada ibu hamil yakni cara memilih bahan makanan, cara mengolah, menyajikan dan mengkonsumsi makanan yang seimbang kandungan gizinya untuk mendukung kesehatan ibu hamil serta pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Pemilihan makanan yang kaya nutrisinya seperti makanan tinggi serat, lemak tak jenuh yang diolah dengan cara yang tepat, diikuti gaya hidup sehat lainnya seperti mengurangi stress, mengatur aktivitas sesuai kebutuhan, dan tidur yang berkualitas akan membantu mendapatkan ibu dan janin yang sehat, seperti yang dikemukakan oleh Rodríguez-Cano et al., (2022) bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi menu seimbang dan kaya antioksidan akan lebih memelihara kesehatan ibu dan janinnya selama hamil.

Ibu hamil yang menjadi kelompok sasaran penyuluhan kesehatan tim pengabdian juga didorong untuk memanfaatkan pangan lokal yang tersedia di

Ohoi Ohoitel seperti ikan laut segar, sayuran seperti bayam, daun kelor, kangkung, labu dan kacang-kacangan dan olahannya yang dihasilkan dari lahan sendiri atau daerah sekitar untuk memenuhi kebutuhan gizi selama hamil termasuk untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Pemenuhan gizi dengan pangan lokal yang kaya nutrisi merupakan salah satu cara terbaik memenuhi kebutuhan gizi selama hamil, juga dapat mencegah dan memperbaiki KEK pada ibu hamil; (Bhutta et al., 2013); (Keats et al., 2021).

Peran kader kesehatan Ohoi Ohoitel dan kepala Ohoi Ohoitel dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat besar. Para kader kesehatan terlibat sejak awal kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain mengidentifikasi ibu hamil di Ohoi Ohoitel secara keseluruhan dan mengidentifikasi ibu hamil yang mengalami KEK di Ohoi tersebut bersama bidan kordinator Ohoi Ohoitel. Pengkajian awal ibu hamil dan rencana penyuluhan kesehatan juga dilakukan tim pengabdian bersama para kader kesehatan Ohoi Ohoitel. Para Kader juga yang menggerakkan ibu hamil dari setiap posyandu di wilayah Ohoi Ohoitel, untuk mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan. Oleh karena itu tim pengabdian menyerahkan hasil kegiatan pengabdian ini kepada kader kesehatan di Ohoi Ohoitel untuk melanjutkan pemantauan dan melaporkan kemajuan atau hasilnya kepada petugas kesehatan puskesmas Ohoitahit. Dearden et al., (2021) mengemukakan bahwa peningkatan pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang dengan dukungan pimpinan masyarakat berkontribusi pada peningkatan perilaku atau praktik diet yang lebih baik. Partisipasi masyarakat dalam meningkatkan kesehatan termasuk dalam akselerasi penurunan angka kematian ibu dan angka kematian bayi, karena rasa memiliki anggota atau menjadi bagian dari kelompok masyarakat (Pratiwi, 2017).

Pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian memberikan kuis untuk mengetahui tingkat pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin. Hasil kuis yang diberikan menunjukkan bahwa semua ibu hamil (100%) memahami pentingnya gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin. Besar harapan tim pengabdian, pemahaman yang baik ini diikuti dengan tindakan menerapkan pemenuhan nutrisi seimbang untuk memelihara kehamilan, dan untuk mendapatkan ibu dan bayi yang sehat bagi generasi bangsa yang kuat.



**Gambar 2.** Pengkajian ibu hamil KEK dan penyuluhan kesehatan

## D. PENUTUP

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya nutrisi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin berlangsung dengan baik dan berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin. Hal ini terlihat dari antusias dan partisipasi aktif peserta dalam keseluruhan kegiatan, serta kemampuan menjawab semua pertanyaan kuis dengan benar, diikuti komitmen untuk mempraktikkan konsumsi gizi seimbang selama hamil dan menggunakan pangan lokal sebagai salah satu cara memenuhi kebutuhan gizi keluarga di Ohoi Ohoitel.

### Saran

1. Antusiasme ibu hamil dan pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang selama hamil dan bahaya KEK bagi ibu dan janin diharapkan dilanjutkan dengan praktik menyiapkan dan mengkonsumsi nutrisi seimbang selama hamil dan bagi keluarga.
2. Kader kesehatan diharapkan dapat melakukan pemantauan praktik gizi seimbang dan melaporkan hasilnya kepada petugas puskesmas untuk tindak lanjut segera jika terdapat masalah kesehatan.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Puskesmas Ohoitahit, kepala Ohoi Ohoitel, para kader kesehatan, mahasiswa Program Studi Keperawatan Tual (Hilda Ngilamele, Astuti Rengur, Abdul Habib Komarubun, dan Gracela Sedubun) yang membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker, N. N., Al Diabat, L. A., & Alnuaimi, K. (2022). The effect of health education on second-hand smoke knowledge and exposure among pregnant women in Jordan: A quasi-experimental study. *Heliyon*, 8(9), 433–443. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10647>
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Buckwitz, V., Bommers, J. N., Hinshaw, S. P., & Schomerus, G. (2022). Continuum beliefs and the perception of similarities and differences to a person with depression. *Comprehensive Psychiatry*, 116(April), 152314. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152314>
- Chen, T. L., Cheng, S. F., Gau, M. L., & Lin, L. L. (2022). Processed Dietary Patterns during Pregnancy Are Associated with Low Birth Weight at Term among Women of Advanced and Non-Advanced Age. *Nutrients*, 14(16). <https://doi.org/10.3390/nu14163429>
- Dearden, K. A., Bishwakarma, R., Crookston, B. T., Masau, B. T., & Mulokozi, G. I. (2021). Health facility-based counselling and community outreach are associated with maternal dietary practices in a cross-sectional study from Tanzania. *BMC Nutrition*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00447-x>
- Keats, E. C., Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Imdad, A., Black, R. E., & Bhutta, Z. A. (2021). Effective interventions to address maternal and child malnutrition: an update of the evidence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 367–384. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30274-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30274-1)
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Kusumastuti, T., Putri, D. P., Eliza, C. P., Hanifah, A. N., & Nurcandra, F. (2023). Kek Pada Ibu Hamil : Faktor Risiko Dan Dampak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2719–2726.
- LSU AgCenter Research & Extension. (2022). How to Give a Method Demonstration. *LSU Agcenter*, 1–6. <https://www.lsuagcenter.com/MCMS/RelatedFiles/%7BD4E91CD0-EA91-4041-9326-C2BBF3694450%7D/How-to-Give-a-Method-Demonstration.pdf>
- Marangoni, F., Cetin, I., Verduci, E., Canzone, G., Giovannini, M., Scollo, P., Corsello, G., & Poli, A. (2016). Maternal diet and nutrient requirements in pregnancy and breastfeeding. An Italian consensus document. *Nutrients*, 8(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu8100629>
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Christian, P., Friedman, J. E., Jr, W. W. H., Purnell, Q., Roberts, J. M., & Soltani, H. (2022). *The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences*. 226(5), 607–632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2019). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*, 11(2), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu11020443>
- Ollouqui-Mundet, M. J., Cavia, M. del M., Alonso-Torre, S. R., & Carrillo, C. (2024). Dietary Habits and Nutritional Knowledge of Pregnant Women: The Importance of Nutrition Education. *Foods*, 13(19). <https://doi.org/10.3390/foods13193189>
- Onyeneho, N. G., Amazigo, U. V., Njepuome, N. A., Nwaorgu, O. C., & Okeibunor, J. C. (2016). Perception and utilization of public health services in Southeast Nigeria: Implication for health care in communities with different degrees of urbanization. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0294-z>
- Pllana, D. (2023). Combining Teaching Strategies, Learning Strategies, and Elements of Super Learning Principles. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 8(6), 288–301. <https://doi.org/10.14738/assrj.86.10366>
- Pratiwi, N. L. (2017). *Penilaian Peran Serta Masyarakat Dalam Akselerasi Penurunan*. 23(2), 89–95.

- Rodríguez-Cano, A. M., González-Ludlow, I., Suárez-Rico, B. V., Montoya-Estrada, A., Piña-Ramírez, O., Parra-Hernández, S. B., Reyes-Muñoz, E., Estrada-Gutierrez, G., Calzada-Mendoza, C. C., & Perichart-Perera, O. (2022). Ultra-Processed Food Consumption during Pregnancy and Its Association with Maternal Oxidative Stress Markers. *Antioxidants*, *11*(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/antiox11071415>
- Rush, D. (2023). Nutrition and maternal mortality in the developing world<sup>123</sup>. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *72*(1), 212S–240S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.1.212S>
- Yushu, Q., & Lingin, X. (2023). Nutrition during Pregnancy. *Nutrients*, *31*(6), 388–398. <https://doi.org/10.5604/20834543.1124669>