

PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER POSYANDU TERKAIT GIZI SEIMBANG IBU HAMIL MELALUI PENYULUHAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRAMBON

Fista Utami^{1*}, Novianti Tysmala Dewi¹, Hanna Nurjanah¹, Idcha Kusma Ristanti¹, Ahmad Sholakhuddin², Novias Kemala Andini²

¹S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

²Puskesmas Prambon, Sidoarjo, Jawa Timur

email: fistautami@unesa.ac.id

Abstract: Nutritional problems in pregnant women can affect the mother's health, also influence fetus's growth and development while in the womb. The role of cadres in supporting pregnant women has a big influence so it is necessary to empower cadres through education to reduce nutritional problems in pregnant women. Community service activities aim to enhance the understanding of cadres' concerning proper nutrition for pregnant women. The initial activity was carried out by assessing cadres' knowledge about balanced nutrition through pre-test before education, then providing material and after education with a post-test. The results conducted with 32 cadres showed that the cadres' knowledge of balanced nutrition had significantly increased in the average knowledge score by 20 point after balanced nutrition education ($p < 0.001$). The results of activities related to balanced nutrition for pregnant women showed a positive response from cadres and good communication was established between presenters and cadres. The conclusion was an increase in cadres' knowledge after providing nutritional education about balanced nutrition for pregnant women. Continuous provision of balanced nutrition education by cadres can increase knowledge about nutrition among cadres and overcome nutritional problems in pregnant women.

Keywords: balanced nutrition; nutrition education; pregnant women

Abstrak: Masalah gizi yang dialami oleh ibu hamil dapat memengaruhi kesehatan sang ibu serta memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan. Peran kader dalam mendampingi ibu hamil memiliki pengaruh besar sehingga diperlukan pemberdayaan kader melalui penyuluhan untuk menurunkan masalah gizi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan kader terkait gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan melalui media ZOOM Meeting dengan metode ceramah menggunakan powerpoint dilakukan untuk menilai pengetahuan kader tentang gizi seimbang. Soal *pre-test* diberikan sebelum penyuluhan dan diakhiri dengan *post-test*. Sejumlah 32 kader mengikuti *pre-post test* yang diberikan, dan didapatkan hasil pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang meningkat secara signifikan, dengan rata-rata skor pengetahuan naik sebesar 20 poin sebelum dan setelah edukasi tentang gizi seimbang dilakukan ($p < 0,001$). Kader memberikan respon yang positif pada kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang ibu hamil dan terjalin komunikasi yang baik antara pemateri dan kader. Kesimpulan yang dihasilkan setelah kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang ibu hamil dilakukan,

pengetahuan kader meningkat dibandingkan sebelum penyuluhan. Pemberian penyuluhan gizi seimbang oleh kader yang berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada kader dan mengatasi permasalahan gizi ibu selama masa kehamilan.

Kata kunci: gizi seimbang; penyuluhan gizi; ibu hamil

PENDAHULUAN

Pemimpin negara-negara di dunia, termasuk Indonesia, telah berkomitmen untuk meningkatkan derajat kehidupan yang berkelanjutan, melalui program *Sustainable Development Goals* (SDGs). Kehidupan sehat dan sejahtera adalah salah satu indikator tercapainya tujuan SDGs, yaitu target penurunan rasio kematian ibu tahun 2030 adalah 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Gangguan dan penanganan pada masa kehamilan, melahirkan, hingga masa nifas, menjadi faktor risiko kejadian Angka Kematian Ibu (AKI), yang dihitung dari banyaknya perempuan meninggal. Rata-rata AKI di wilayah Indonesia menurut data statistik pada tahun 2023 menunjukkan angka diatas 100 per 100.000 kelahiran hidup. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2023 menunjukkan peningkatan jumlah AKI dibanding tahun sebelumnya, terdapat sebanyak 499 kematian ibu. Terdapat tiga faktor penyebab terjadinya kematian ibu di Jawa Timur yaitu akibat dari adanya hipertensi, perdarahan obstetrik dan komplikasi non obstetri.

Dalam mendukung penurunan AKI, Direktorat Gizi dan Kesehatan Anak dalam laporan kinerja tahun 2023 menyebutkan langkah strategi kerja dalam beberapa level, salah satunya level masyarakat. Peran masyarakat yang dapat dilakukan adalah pemberdayaan kader kesehatan. Dalam Permenkes no 8 tahun 2019, disebutkan kader adalah perwakilan masyarakat yang telah dilatih untuk aktif berpartisipasi dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat.

Sebagai seseorang yang dekat dengan ibu hamil, kader berperan penting dalam pemantauan kondisi kesehatan ibu sejak trimester awal kehamilan, hingga setelah proses melahirkan (Susanti, 2020). Perilaku ibu hamil selama masa kehamilan juga berhubungan dengan peran kader, sebagai upaya menjalani kehamilan sehat dengan mengikuti kelas hamil dan mengetahui cara pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Syafitri *et al.*, 2023). Hasil penelitian Witisnasari *et al.*, (2024) mendapatkan efektifitas peran kader dalam pemantauan ibu hamil sebagai upaya pencegahan kematian ibu di wilayah Pleret.

Melihat pentingnya peran kader sebagai pendamping ibu hamil dalam pencegahan AKI, peran aktif kader sangat dibutuhkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan melalui edukasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader (Kostania, 2023). Hasil evaluasi kegiatan pelatihan kader yang dilakukan (Setyaningsih *et al.*, 2023), didapatkan keterampilan kader dalam mendampingi dan memberikan konseling kepada ibu hamil meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan motivasi kader juga terlihat pada penelitian yang dilakukan (Kurniawan *et al.*, 2023) melalui pelatihan dengan metode ceramah diskusi. Topik pelatihan kader dapat dipilih berdasarkan berbagai macam

kondisi yang mungkin terjadi kepada ibu hamil, seperti deteksi dini status kesehatan ibu hamil dalam kategori resiko tinggi (Latip et al., 2023), pencegahan KEK (Syafitri et al., 2023), pencegahan anemia pada ibu hamil (Tianastia Rullyni et al., 2023) dan pedoman gizi seimbang (Hartati et al., 2023).

Gizi seimbang merupakan pola makan yang seimbang antara zat gizi yang dikonsumsi dan yang digunakan sesuai kebutuhan tubuh harian. Hal ini juga mempertimbangkan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang dilakukan, serta praktik hidup bersih dan menjaga berat badan normal (Kemenkes, 2021). Kebutuhan zat gizi pada masa kehamilan akan meningkat. Asupan zat gizi untuk janin dalam kandungan berasal dari simpanan zat gizi ibu, sehingga status gizi pada ibu hamil mempunyai peranan penting dalam perkembangan janin. Pemenuhan zat gizi seimbang saat kehamilan dapat menjadi salah satu cara untuk pencegahan KEK (Ginting et al., 2020), pencegahan anemia (Firmawati Zega et al., 2023) dan hipertensi (Munir et al., 2024). Anemia dan hipertensi merupakan faktor tertinggi dari kejadian kematian ibu sehingga, pengetahuan terkait gizi seimbang sebagai langkah preventif untuk menghindari AKI sangat diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut diperlukan adanya upaya peningkatan pengetahuan kader posyandu terkait gizi seimbang sebagai pendamping ibu hamil melalui penyuluhan gizi sehingga Puskesmas Prambon Sidoarjo melakukan penyuluhan gizi terkait masalah tersebut.

METODE

Kegiatan peningkatan pengetahuan kader posyandu terkait gizi seimbang ibu hamil melalui penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2024 di Puskesmas

Prambon, Surabaya, Jawa Timur dengan jumlah peserta sebanyak 32 kader. Kegiatan ini merupakan kerjasama antara Puskesmas Prambon dan Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang terencana dan terarah. Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan ini umumnya melibatkan tahapan perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan Persiapan kegiatan penyuluhan dimulai dengan koordinasi antara Puskesmas Prambon dan Universitas Negeri Surabaya serta perwakilan kader dari Puskesmas Prambon. Tahap pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa bentuk yaitu pembukaan, penyajian materi, tanya jawab oleh peserta dan pameri, monitoring, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan secara virtual melalui media *ZOOM Meeting* dengan metode ceramah, serta penyampaian yang jelas dan mudah dipahami. Sebelum memulai pemberian materi dilakukan pre-test dan setelah itu dilakukan evaluasi melalui post-test untuk memastikan pemahaman para kader terhadap materi yang telah disampaikan. Materi dalam bentuk powerpoint yang telah disampaikan akan dibagikan kepada kader setelah acara sebagai panduan praktis yang bisa mereka gunakan di rumah.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi ini dilakukan sebagai bentuk pengabdian masyarakat, yang berlangsung di Puskesmas Prambon dilaksanakan secara virtual melalui media *ZOOM Meeting* yang dihadiri kader posyandu

sejumlah 32 orang, di wilayah kerja Puskesmas Prambon. Karakteristik ibu kader posyandu yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Kader Posyandu

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun	1	3,13
20 - 35 tahun	28	87,50
> 35 tahun	3	9,37
Jumlah	32	100
Pendidikan Terakhir		
SMP	1	3,13
SMA	17	53,12
Perguruan Tinggi	14	43,75
Jumlah	32	100

Kegiatan diawali dengan *Master of Ceremony (MC)* membuka acara dan dilanjutkan oleh Kepala Puskesmas Prambon untuk memberikan sambutan sekaligus membuka kegiatan penyuluhan. Sebelum memulai materi, para kader diberikan pengisian daftar kehadiran dan pre-test yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan kader. Kegiatan penyampaian materi tentang gizi seimbang pada ibu hamil dilakukan oleh dosen Prodi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Surabaya selama 15-20 menit. Materi pertama, yang diberikan kepada kader terkait gizi seimbang ibu hamil yaitu permasalahan gizi pada ibu selama masa kehamilan meliputi kurang energi kronis (KEK), anemia gizi besi, dan diabetes gestasional. Materi kedua, berkaitan dengan kebutuhan gizi ibu hamil meliputi angka kecukupan gizi, fungsi zat gizi, kenaikan berat badan normal selama masa kehamilan, dan refleksi kenaikan berat badan selama hamil. Materi ketiga adalah rekomendasi gizi pada ibu hamil meliputi standar makanan harian, contoh rekomendasi

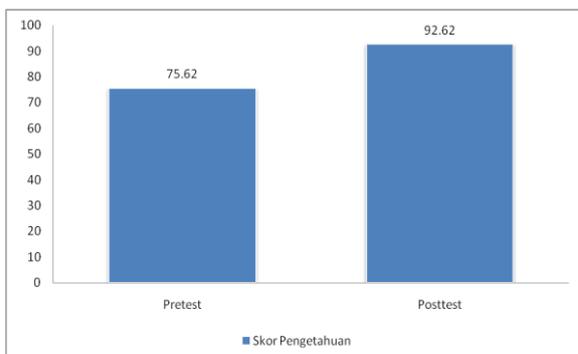
pembagian menu sehari, suplemen untuk ibu hamil, dan aktivitas fisik dan hidup bersih. Serta, rekomendasi cara mengatasi ibu hamil yang telah mengalami masalah gizi. Setelah materi disampaikan, kader diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi dengan pemateri, agar dapat mendalami materi yang telah diberikan.

Terdapat satu ibu kader posyandu yang bertanya terkait kebutuhan gula, garam, dan lemak untuk ibu hamil. Pertanyaan tersebut dilatarbelakangi oleh ibu kader posyandu yang masih bingung terkait masih banyaknya ibu hamil yang mengkonsumsi minuman manis seperti teh manis, dan makanan sumber lemak tinggi seperti gorengan dan makanan ringan bernatrium tinggi.

Penyaji menjawab pertanyaan ibu kader posyandu dengan memberikan informasi bahwa secara umum penggunaan gula, garam, dan lemak sebaiknya hanya untuk

pengolahan makanan saja dengan penggunaan gula pasir maksimal 4 sdm (50 gram), garam maksimal 1 sdt (2 gram), minyak goreng maksimal 5 sdm (72 gram). Meskipun demikian, penggunaan gula garam dan lemak perlu dibatasi untuk ibu hamil yang memiliki kadar gula darah, tekanan darah, maupun kolesterol darah yang cenderung tinggi sehingga ibu hamil perlu diarahkan untuk mengecek kesehatan terlebih dahulu dan merencanakan diet/menu harian oleh Ahli Gizi Puskesmas Prambon.

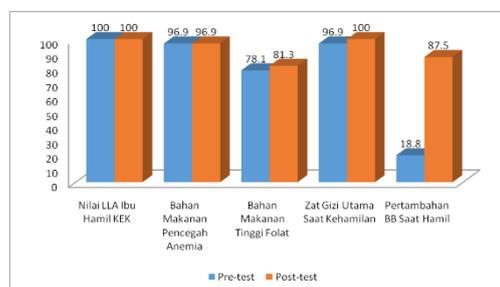
Evaluasi tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui kegiatan *pre test* dan *post test multiple choices question* pada ibu kader posyandu, yang berisi pertanyaan mengenai standar minimal nilai lingkaran atas pada ibu hamil, bahan makanan tinggi zat besi dan folat, zat gizi yang utama yang dibutuhkan pada masa kehamilan, serta penambahan berat badan optimal pada masa kehamilan. Soal-soal tersebut disampaikan melalui platform *Google Form*.



Gambar 1. Skor Pengetahuan Ibu Kader Posyandu terkait Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil

Pada keterangan gambar 1 merupakan gambaran hasil evaluasi pengetahuan ibu kader posyandu sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan. Pada dasarnya, pengetahuan ibu kader posyandu terkait gizi seimbang bagi ibu hamil cukup baik (75.62) namun belum mencapai standar

pengetahuan yang baik (>80). Peningkatan pengetahuan yang signifikan ibu kader posyandu setelah penyuluhan tentang gizi seimbang bagi ibu hamil dari 75,62 menjadi 95,62 ($p < 0,001$). Upaya peningkatan pengetahuan ibu kader posyandu melalui penyuluhan menggunakan ZOOM Meeting berhasil dilakukan.



Gambar 2. Skor Pengetahuan Ibu Kader Posyandu Tiap Materi

Pada keterangan gambar 2 merupakan gambaran hasil evaluasi pengetahuan ibu kader posyandu sebelum dan setelah dilaksanakan penyuluhan berdasarkan poin-poin materi yang diberikan dapat dilihat pada grafik 2. Seluruh ibu kader posyandu (100%) telah mengetahui standar minimal nilai lingkaran atas pada ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang. Sementara pengetahuan ibu kader posyandu tentang bahan makanan tinggi zat besi dan zat gizi utama yang dibutuhkan pada masa kehamilan sudah baik (>80%). Berbeda dengan pengetahuan ibu kader posyandu terkait bahan makanan tinggi folat dan penambahan BB yang optimal saat hamil sebelum diberikan edukasi masih dibawah standar (<80%).

Status gizi dan kesehatan pada ibu selama periode kehamilan hingga melahirkan sangat dipengaruhi dengan penambahan berat badannya. Namun

sebagian besar ibu kader posyandu belum pernah terpapar informasi terkait standar penambahan berat badan normal ibu hamil sesuai dengan anjuran kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa hanya 6 (enam) orang dari 32 orang ibu kader posyandu yang mengetahui BB yang optimal saat hamil sebelum diberikan penyuluhan (18,8%). Kesulitan melahirkan berisiko terjadi pada ibu hamil dengan penambahan berat badannya berlebih, karena ukuran bayi akan cenderung lebih besar (makrosomia) dan berisiko mengalami penyakit degeneratif salah satunya diabetes melitus gestasional. Sementara ibu hamil yang penambahan berat badannya kurang atau mengalami penurunan berat badan berisiko mengalami KEK, janin gagal tumbuh, hingga kematian ibu dan janin.

Hasil evaluasi kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu kader posyandu terkait materi tentang bahan makanan tinggi asam folat, zat gizi utama yang dibutuhkan, dan penambahan berat badan optimal selama kehamilan. Sebanyak 26 orang (81,3%) ibu kader posyandu telah memahami materi tentang bahan makanan apa saja yang tinggi asam folat setelah diberikan penyuluhan gizi. Sebanyak 28 orang ibu kader posyandu (87,5%) telah memahami materi tentang penambahan berat badan optimal selama kehamilan. Selain itu, seluruh ibu kader posyandu (100%) telah memahami materi tentang zat gizi utama yang dibutuhkan selama kehamilan.

Upaya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan pada ibu kader posyandu sangat penting untuk dilakukan karena ibu kader posyandu yang bertugas melakukan pendampingan ibu hamil di wilayah kerjanya masing-masing. Pemberian edukasi gizi berupa penyuluhan terkait gizi seimbang ibu hamil pada ibu kader posyandu diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendampingan ibu kader posyandu terhadap

ibu hamil dalam periode kehamilannya. Kedepannya, perlu adanya upaya lebih lanjut guna meningkatkan pengetahuan ibu kader posyandu seperti menyelenggarakan pelatihan salah satunya penyusunan menu atau pemberian makanan tambahan pada ibu hamil agar ibu kader posyandu dapat lebih terampil dalam kegiatan pendampingan ibu hamil.

SIMPULAN

Seluruh ibu kader posyandu (32 orang) telah memahami materi yang disampaikan penyaji terkait pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil. Perlu dilakukan upaya lanjutan dari penyuluhan gizi seperti pelatihan seperti penyusunan menu hingga pemberian makanan tambahan ibu hamil bagi ibu kader posyandu agar lebih terampil dalam kegiatan pendampingan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Prambon, Sidoarjo, Jawa Timur beserta stafnya yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi penulis selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Firmawati Zega, D., Simanjuntak, H., Saragih, E., Pratiwi Kasmara, D., Studi Sarjana Kebidanan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan STIKES

- Senior Medan, S., & Studi Profesi Pendidikan Profesi Bidan, P. (2023). Pemeriksaan Kehamilan Dan Penyuluhan Tentang Gizi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *Communnity Development Journal*, 4(3).
- Ginting, M., Mustafa, A., & Jaladri, I. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Terhadap Pengetahuan, Asupan Dan Status Gizi Ibu Hamil*. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Hartati, H., Sri Harnany, A., Pratikwo, S., Widowati, I., Studi Keperawatan Pekalongan, P., & Kemenkes Semarang, P. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Gizi Seimbang Dan Makanan Tambahan Untuk Pencegahan Resiko Tinggi Anemia Pada Ibu. In *Afiyah Sri Harnany* (Vol. 3, Issue 2). <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>
- Kemenkes. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*.
- Kostania, G. (2023). *Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Pelatihan Kader dalam Memperkuat Program Pendampingan Ibu*.
- Kurniawan, A., Sistiarani, C., & Gamelia, E. (2023). Pengaruh Pelatihan Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Motivasi dan Keterampilan Kader Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(06), 496–502. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i06.2332>
- Latip, A., Triyawati, L., & Wahyuni, S. (2023). Pelatihan Kader Tentang Deteksi Dini Risiko Tinggi Ibu Hamil di Desa Sumberagung Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2771–2781. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i7.10021>
- Munir, R., Az Zahra, N., Rahmawati, A., Amyra Luthfiyah, N., Nurania, S., & Mulyadi, Y. (2024). Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan Di Rw 06 Desa Sirnagalih. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 35–41. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v4i1.2524>
- Setyaningsih, D., Novika, A. G., Nurtyas, M., RRD, M. G., & Kusuma, D. A. M. (2023). Peningkatan Kemampuan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Tentang Pendampingan Ibu Hamil. *Room of Civil Society Development*, 2(4), 136–143. <https://doi.org/10.59110/rcsd.199>
- Susanti, E. (2020). Peran Kader Posyandu Dalam Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Terhadap Pemeriksaan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19. In *Nursing Update* (Vol. 11, Issue 3). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Syafitri, S., Kusumastuti, I., & Novita, A. (2023). Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga, Motivasi Ibu dan Hubungannya dengan Perilaku Ibu Hamil dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronik. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(11), 967–976. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.197>

Tianastia Rullyni, N., Dewi, U., Jayanti, V.,
Eni Setyohari, W., Ika Putri, S., Studi
DIII Kebidanan, P., & Kemenkes
Tanjungpinang, P. (2023). Pelatihan
Kader Posyandu Dalam Pencegahan
Anemia Pada Ibu Hamil. *Communnity
Development Journal*, 4(4).

Witisnasari, D., Rindu, & Widiyantara, A. T.
(2024). Efektivitas Peran Kader
Srikandi dalam Pemantauan Ibu Hamil
sebagai Upaya Menurunkan Angka
Kematian Ibu di Wilayah Pleret
Kabupaten Bantul. *Journal of Social
Science Research*, 4(3), 7715–7739.