

# LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI DALAM UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI IBU HAMIL

### Tim Peneliti:

Nama : Regina Pricilia Yunika, S.Tr.Keb., M.Kes (0818069203)  
Mahasiswa : Alvina Nurmalintang Mursana Putri (1901060015)

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS BUMIGORA  
MATARAM  
TAHUN 2022

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

---

**Identitas Peneliti**

Judul Penelitian : **Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil**

Bidang/Riset Fokus Penelitian : Gizi  
Rumpun Ilmu : Gizi ibu hamil  
Tahun Pelaksanaan : Genap 2021/2022  
Biaya Pelaksanaan : Rp. 3.000.000., 00  
Institusi Mitra (jika ada) : Kelurahan Dasan Agung

**Ketua Peneliti**

Nama Lengkap : Regina Pricilia Yunika, S.Tr.Keb., M.Kes  
NIDN/NIDK : 0818069203  
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar  
Program Studi : S1 Gizi  
Nomor HP : 085799315181  
Alamat surel (*e-mail*) : reginapricilia@universitasbumigora.ac.id

**Pelibatan Mahasiswa**

Jumlah Mahasiswa : 1 Orang  
Nama Mahasiswa (NIM) : Alvina Nurmalintang Mursana Putri (1901060015)

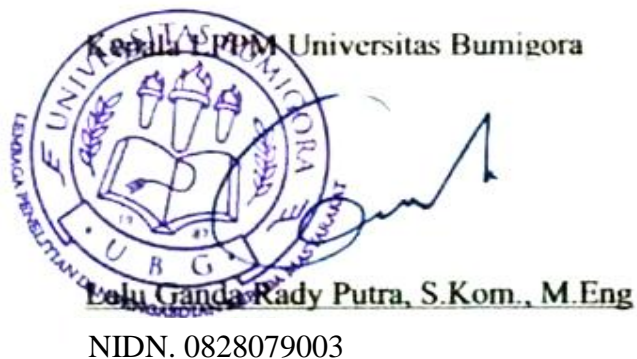
Mataram, 30 April 2022



Ketua Peneliti



**Regina Pricilia Yunika. S.Tr.Keb.,M.Kes.**  
NIDN. 0818069203



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan.....	3
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN .....</b>	<b>4</b>
A. Solusi yang Ditawaran .....	4
B. Luaran.....	4
C. Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENGABDIAN .....</b>	<b>7</b>
A. Biaya .....	7
B. Jadwal Pengabdian .....	7
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>8</b>
A. Hasil Pengabdian.....	8
B. Pembahasan.....	9
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>15</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rencana Biaya Pengabdian.....	7
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Pengabdian .....	7
Tabel 5.1 Pengetahuan Ibu Hamil sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan.....	8
Tabel 5.2 Pengetahuan Ibu Hamil setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan .....	9

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Peta Lokasi Mitra Sasaran

Lampiran 2 Pernyataan Bebas Plagiat

Lampiran 3 Kuesioner Pretest dan Posttest

Lampiran 4 Daftar Hadir Peserta Pengabdian pada Masyarakat

Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 6 Dokumentasi Pengabdian kepada Masyarakat

Lampiran 7 Surat Melaksanakan Tugas Pengabdian

## ABSTRAK

Ibu hamil termasuk dalam kelompok rentan gizi. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi pada masa kehamilan mempengaruhi kondisi gizi ibu dan tumbuh kembang janin, berikutnya bisa mempengaruhi kondisi bayi yang dilahirkan, yaitu berupa berat lahir rendah, panjang lahir pendek dan pertumbuhan otak tidak optimal. Tujuan jangka panjang kegiatan pengabdian yaitu untuk membantu mengatasi permasalahan gizi pada ibu hamil dan jangka pendek yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, kemudian meningkatkan sikap positif dan perilaku makan yang sehat dan bergizi selama kehamilan sehingga memberikan dampak positif bagi status gizi bayi yang dilahirkan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil yang diselenggarakan di Desa Masbagik Lombok Timur. Kegiatan pengabdian berupa Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), meliputi kegiatan *pre-test*, penyampaian materi disertai pemberian *leaflet* dan kegiatan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil memahami konsep tentang gizi ibu hamil. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin dengan adanya kerjasama antara institusi kesehatan dan pendidikan di semua Desa di Kabupaten Lombok Timur, selain jumlah peserta yang ikut berpartisipasi lebih banyak.

Kata Kunci : Pendidikan kesehatan, makanan sehat dan bergizi, status gizi, ibu hamil.

## **ABSTRACT**

*Pregnant women are included in the nutrition vulnerable group. Nutritional needs that are not met during pregnancy affect the nutritional condition of the mother and the growth and development of the fetus, which in turn can affect the condition of the baby being born, namely in the form of low birth weight, short birth length and suboptimal brain growth. The long-term goal of community service activities namely to help overcome nutritional problems in pregnant women and in the short term, namely to increase the knowledge of pregnant women, then increase positive attitudes and behavior eat healthy and nutritious during pregnancy so that it has a positive impact on the nutritional status of the newborn. The target of the activity is pregnant women who take part in the mother class pregnancy held in Masbagik Village, East Lombok. Service activities in the form of Information Communication and Education (IEC), including pre-test activities, delivery of material accompanied by the provision of leaflets and post-test activities. The results of the activity show an increase nutritional knowledge of pregnant women based on the results of the pre-test and post-test. The activities ran smoothly and pregnant women understood the concept of nutrition for pregnant women. It is hoped that this activity can be carried out regularly with collaboration between health and education institutions in all villages in East Lombok Regency, in addition to the larger number of participants participating.*

**Keywords:** *Health education, healthy and nutritious food, nutritional status, pregnant women.*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ibu hamil termasuk dalam kelompok rentan gizi. Kebutuhan gizi ibu yang tidak terpenuhi pada masa kehamilan akan mempengaruhi kondisi gizi ibu dan tumbuh kembang janin, kemudian bisa mempengaruhi kondisi gizi dan kesehatan bayi yang dilahirkan, antara lain berat bayi yang dilahirkan rendah, panjang lahir pendek dan pertumbuhan otak tidak optimal (Ramachandran, 2011; Thangaratinam, et al, 2012). Beberapa studi sudah membuktikan mengenai dampak bahwa bayi dengan panjang lahir pendek berisiko mengalami pertumbuhan stunting pada usia berikutnya (Anugraheni, 2012 dan Ernawati, 2013) sedangkan bayi dengan berat lahir rendah salah satunya berisiko mengalami penyakit degeneratif pada usia dewasa.

Hasil penelitian Azrimaidaliza di Puskesmas dalam wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2015 diperoleh kejadian BBLR di Kota Padang sebesar 3,5%, bayi dengan berat badan kurang dari 3000 gram sebesar 41,3% dan kejadian bayi dengan panjang lahir pendek (<48 cm) sebesar 28,9%. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa asupan energi ibu hamil belum memenuhi 80% Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan tahun 2013 atau masih dibawah dari yang dianjurkan dengan rata-rata asupan energi sebesar yaitu 1831,1 kkal dengan standar deviasi 222,5 kkal pada ibu hamil umur 20 sampai dengan 35 tahun dan ibu hamil umur diatas 35 tahun sebesar 1855,5 kkal dengan standar deviasi 209,5 kkal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya BBLR adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait makanan bergizi dan status gizi ibu selama kehamilan. Pengetahuan ibu akan meningkat salah satunya dengan diberikan penyuluhan kesehatan,



Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu atau mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan sesuatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Maulana, 2009).

Pentingnya Pengetahuan atau kognitif merupakan faktor domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Over Behavior), dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru) didalam diri seseorang. Penyuluhan merupakan salah satu faktor yang meningkatkan pengetahuan masyarakat yang berakibat tahu dan mampu menjalankan perilaku konsumsi makanan sehat dan bergizi, sehingga perlu di berikan informasi melalui penyuluhan promosi makanan sehat dan bergizi (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan hal-hal di atas, tim pengabdian bermaksud mengadakan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil.

Berdasarkan hal-hal di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian pada masyarakat dengan judul **“Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil”**.

## **B. Tujuan**

Pengabdian pada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil.

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

#### **A. Solusi yang Ditawarkan**

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil. Tim pengabdian menawarkan solusi terkait permasalahan selama kehamilan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil.

#### **B. Luaran**

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil. Luaran yang akan dicapai adalah terpublikasi pada jurnal pengabdian masyarakat.

#### **C. Hasil Penelitian**

Tim pengabdian kepada masyarakat sebelumnya pernah melakukan penelitian serupa dengan judul “Faktor – faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengkonsumsi tablet fe”. Tim pengabdian telah melakukan penelitian terkait pada semester genap tahun akademik 2020/2021 kemudian akan dilanjutkan dengan pengabdian kepada masyarakat dengan tema yang sama.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke Desa Masbagik, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi untuk penentuan solusi permasalahan.

Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Kepala Desa Masbagik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022.

Kegiatan penyuluhan kesehatan terdiri atas tiga tahap. Tahap pertama merupakan tahap *pretest*, di mana tim pengabdian membagikan kuesioner untuk menilai pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi. Tahap kedua merupakan proses Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya peningkatan status gizi ibu hamil. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Ibu hamil yang menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah oleh tim pengabdian.

Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual berupa *powerpoint*, LCD, laptop, dan *leaflet*. Powerpoint dan *leaflet* berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Kuesioner *pretest* dan *posttest* terdiri atas 10 pernyataan, yaitu pernyataan nomor 1 - 10 tentang makanan sehat dan bergizi. Pernyataan dalam kuesioner berisi tentang pernyataan positif. Pemberian nilai didasarkan jenis pernyataan. Penilaian pernyataan positif, yaitu jika jawabannya benar diberikan nilai 1 dan jika memilih jawaban salah mendapat nilai 0.

Pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan diinterpretasikan dengan skala, yaitu (Priatna, 2017):

- a. Baik: 76% - 100%
- b. Cukup: 56% - 75%
- c. Kurang: <56%

**BAB IV**  
**BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN**

**A. Biaya**

Rencana biaya penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Rencana Biaya Pengabdian Semester Genap Tahun 2021/2022**

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya yang Diusulkan (dalam Rp)
1.	Pembelian bahan habis pakai dan peralatan	Rp 1.000.000
2.	Perjalanan	Rp 125.000
3.	Pelaksanaan	Rp 750.000
4.	Pembuatan laporan	Rp 250.000
5.	Biaya Publikasi Hasil Penelitian	Rp 875.000
	<b>Jumlah</b>	<b>Rp. 3.000.000</b>

**B. Jadwal Penelitian**

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Jadwal Kegiatan Pengabdian Semester Genap Tahun 2021/2022**

No.	Kegiatan	Maret 2022	April 2022	Mei 2022	Juni 2022	Juli 2022	Agust 2022
1	Persiapan pelaksanaan penelitian						
2	Pelaksanaan penelitian						
3	Penyusunan laporan kemajuan						
4	Monev penelitian						
5	Penyerahan laporan akhir						

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Pengabdian pada Masyarakat

Pelaksanaan Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil dilakukan selama sehari pada tanggal 23 April 2021, yang dihadiri oleh 15 peserta ibu hamil dengan narasumbernya adalah dosen Prodi Gizi Universitas Bumigora Mataram.

Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini diawali dengan kegiatan *pretest*. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.1 Pengetahuan Ibu Hamil sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1. Baik	8	53,3
2. Cukup	3	20
3. Kurang	4	26,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (53,3%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (20%).

Tahap kedua merupakan proses pemberian Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut, dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Dari 15 peserta, 80% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 3 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 95% jawabannya benar.

Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.2 Pengetahuan Ibu Hamil setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1. Baik	12	80
2. Cukup	3	20
3. Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (80%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (20%).

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan tabel 1 dan 2, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan dan penanganan anemia. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, dari 53,3 % meningkat menjadi 80% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, di mana peningkatannya sebesar 26,7%. Sementara itu, jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu hamil dalam kategori cukup sebesar 10% dan tidak ada ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil tersebut didukung oleh artikel penelitian oleh Kacperczyk-Bartnik et al (2019) yang menyebutkan bahwa pelaksanaan kelas edukasi kehamilan dapat menurunkan persepsi ibu hamil terhadap nyeri pada persalinan. Hal ini terlihat dari persepsi nyeri ibu hamil yang mengikuti kelas edukasi kehamilan mengalami penurunan (skor  $6.5 \pm 2.2$  menjadi  $6.1 \pm 1.9$ ), sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti kelas memiliki skor dari  $6.6 \pm 2.3$  menjadi  $6.7 \pm 2.1$ , yang berarti justru mengalami kenaikan skor persepsi nyeri (Kacperczyk-Bartnik et al., 2019).

Selain itu, Rahayu et al juga mendukung hasil pengukuran pada pengabdian masyarakat ini, yaitu bahwa pelatihan teknik pengurangan rasa nyeri persalinan pada ibu hamil dapat menambah pengetahuan ibu hamil mengenai terapi dengan metode komplementer untuk meredakan nyeri pada persalinan (Rahayu & Febriati, 2020).

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor informasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bulahari, dkk (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara faktor informasi dengan pengetahuan dengan p value 0,024 ( $< 0,05$ ). Semakin banyak informasi yang diperoleh, maka akan semakin baik pengetahuan yang diperoleh. Informasi ini dapat diperoleh dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan untuk menanamkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok, atau individu mengenai kesehatan dengan harapan pengetahuan tentang kesehatan di masyarakat menjadi lebih baik. Dengan demikian, diharapkan hal tersebut akan merubah perilaku yang menunjang kesehatannya (Notoatmodjo, 2012).

Hasil pengabdian ini didukung hasil penelitian lain, di mana didapatkan peningkatan dan perbedaan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang anemia, di mana pengetahuan baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 17 responden (42,5%) menjadi 35 responden (87,5%) setelah diberikan pendidikan kesehatan, terdapat 17 responden (42,5%) dengan pengetahuan cukup sebelum diberikan pendidikan kesehatan menjadi 5 responden (12,5%), dan terdapat 6 responden (15%) dengan pengetahuan kurang menjadi tidak ada (Hadaina, 2017).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fauziah, dkk (2017), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan hasil nilai rata-rata sebelum pendidikan kesehatan sebesar 56.23 menjadi 83.92 sesudah pendidikan kesehatan.

Keberhasilan pendidikan kesehatan didukung oleh beberapa faktor diantaranya metode dan media yang digunakan. Penelitian ini menggabungkan metode ceramah



(penyuluhan) dan diskusi (bimbingan) secara individual. Teknik individual akan menjalin hubungan interpersonal yang kuat antara penyuluh dan individu yang berbeda dalam mempelajari perilaku atau ketertarikan yang baru. Pendidikan kesehatan dengan metode individu dapat diberikan kepada sasaran dengan latar belakang pendidikan rendah hingga tinggi. Keberhasilan metode individu dipengaruhi oleh kemampuan pemberi penyuluhan (peneliti) dengan menguasai materi dan mampu menyampaikan materi dengan bahasa yang sesuai dengan sasaran serta mampu melakukan pendekatan yang memberikan ruang intensif bagi responden. Selain itu juga didukung dengan media yang dipergunakan (Linggardini, 2016).

Media merupakan alat bantu dalam pemberian pendidikan kesehatan sehingga pesan atau informasi sampai ke penerima pesan. Media atau alat bantu lihat (*visual aids*) memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi. Pancaindra yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75%-87%), sedangkan 13%-25% pengetahuan manusia disalurkan melalui pancaindra yang lain sehingga akan memberikan rangsangan yang cukup baik (Notoatmodjo, 2012).

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat tentang Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil tes yang dilaksanakan sebelum pemberian Pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (53,3%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (20 %).
2. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat, di mana dari 15 peserta, 80% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 3 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 95% jawabannya benar.
3. Hasil tes yang dilaksanakan setelah pemberian pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (80%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (20%).
4. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 26,7%, yaitu dari 53,3% meningkat menjadi 80%

#### **B. Saran**

Disarankan kepada ibu hamil agar Ibu hamil untuk lebih mengerti tentang makanan sehat dan bergizi dalam sehingga status gizi ibu hamil lebih siap dalam menjalankan kehamilan dan persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Z. and Bahar, A. (2016). Ilmu Penyakit Dalam jilid III. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Amiruddin. (2017). Studi kasus kontrol anemia ibu hamil. Jurnal Prima Kebidanan Volume 3, No. 2 Maret 2017. Jakarta
- Budiman, Riyanto A. (2016). Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Darlina, H. (2016). Faktor resiko anemia pada ibu hamil di Kota Bogor. Media Gizi dan Keluarga vol. 2 no.1. Bandung
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Kemendes RI. (2017). Panduan Praktik Klinis bagi Dokter di Fasilitas Kesehatan Primer 2017.
- Kemendes RI. (2016). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Masrizal. (2017). Anemia Defisiensi Besi. Available at: <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/23/22>.
- Prawirohardjo, S. (2015). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pusta Sarwana Prawirohardjo.
- Rochjati, H. P. (2015). Strategi Pendekatan Risiko untuk Ibu Hamil oleh Ibuibu PKK dengan menggunakan Skor Perkiraan di Kabupaten Sidoarjo (Skripsi). Fakultas Pertanian. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Tarwoto,. Wasnidar. (2017). Buku Saku : Anemia pada ibu hamil konsep dan penatalaksanaan. Jakarta: Penerbit Buku Trans Info Media.
- World Health Organization. (2016). World Health Statistics 2016 Monitoring Health for the SDGs. WHO Library Cataloguing-in-Publicing Data.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 : Peta Lokasi Pengabdian



## Lampiran 2 : Biodata Ketua dan Anggota Tim Peneliti

### 1. Ketua

- a. Nama Lengkap : Regina Pricilia Yunika, S.Tr.Keb., M.Kes
- b. NIP/NIDN : 0818069203
- c. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- d. Bidang Keahlian : Gizi
- e. Fakultas : Kesehatan
- f. Alamat Rumah dan No. Telp. : Perm. SEMBUNG PALACE NO B24
- g. Riwayat penelitian (minimal 2) yang paling relevan dengan penelitian yang diusulkan (sebutkan sebagai Ketua atau Anggota)

No	Tahun	Judul	Peran

### h. Publikasi (2) yang paling relevan (dalam bentuk makalah atau buku)

No	Tahun	Judul	Jenis Publikasi

### i. Skripsi (2 terakhir yang paling relevan) yang sudah selesai dibimbing.

No	Tahun	Judul	Peran

### 2. Mahasiswa

No	NIM	Nama	Prodi	Peran
1	1901060015	Alvina Nurmalintang Mursana Putri	S1 Gizi	Anggota

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Regina Pricilia Yunika, S.Tr.Keb., M.Kes

NIDN : 0818069203

Pangkat/Golongan : -

Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Akhir Pengabdian saya dengan judul:

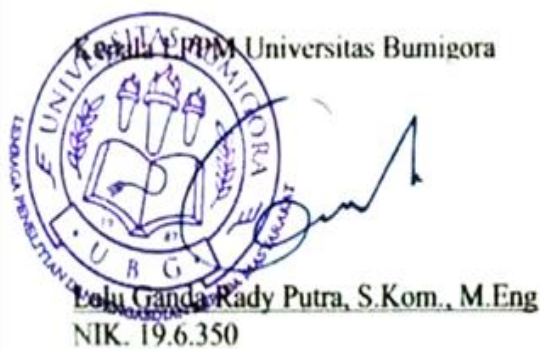
**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI  
DALAM UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI IBU HAMIL**

yang dilaporkan dalam skema **Pengabdian Mandiri** untuk tahun anggaran **2021/2022 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya pengabdian yang sudah diterima ke lembaga perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar- benarnya.

Mengetahui,



Mataram, 30 April 2022

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Regina Pricilia Yunika'.

(Regina Pricilia Yunika, S.Tr.Keb., M.Kes)  
NIK. 19.6.365



# UNIVERSITAS BUMIGORA

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ismail Marzuki, Cakranegara, Mataram

Telp/Fax: (0370) 638369 | WhatsApp: 0859-3615-9726 | Email: univ.bumigora@gmail.com

www.universitasbumigora.ac.id

## BERITA ACARA PELAKSANAAN PENELITIAN

Berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, maka pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 23 April 2022

Waktu : 09.00 - selesai

Tempat : Desa Masbagik

Jumlah peserta : 15orang

Lama waktu : 45 menit

Judul kegiatan : Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil

telah diadakan dengan sebaik-baiknya dengan pemateri Regina Pricilia Yunika. S.Tr.Keb.,M.Kes.

Mataram, 23 April 2022

Ketua Pelaksana PKM

  
Lolu Ganda Rady Putra, S.Kom., M.Eng  
NIK. 19.6.350



Regina Pricilia Yunika. S.Tr.Keb.,M.Kes.  
NIK. 19.6.365





# UNIVERSITAS BUMIGORA

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ismail Marzuki, Cakranegara, Mataram

Telp/Fax: (0370) 638369 | WhatsApp: 0859-3615-9726 | Email: univ.bumigora@gmail.com

www.universitasbumigora.ac.id

## SURAT TUGAS

Nomor: 012/KAU/UBG/LPPM/III/2022

Berdasarkan undangan **Permohonan Pengabdian Kepada Masyarakat** Nomor 015/KAU/UBG/LPPM/III/2021 Tanggal 23 April 2022, maka Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Bumigora menugaskan Dosen Universitas Bumigora yang namanya tersebut dibawah ini:


No	Nama	NIK	Jabatan
1	Regina Pricilia Yunika	19.6.365	Dosen

Untuk melakukan Pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 20 April 2022

Kepala LPPM Universitas Bumigora



Yulu Ganda Rady Putra, S.Kom., M.Eng  
NIK. 19.6.350