

Nutrition Education Based on Local Food to Improve Knowledge and Nutrient Intake Among Pregnant Women

Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal Dalam Meningkatkan Pengetahuan Serta Asupan Gizi Ibu Hamil di Desa Kekait, Gunungsari, Lombok Barat

M. Thonthowi Jauhari^{*1}, Junendri Ardian², Widani Darma Isasih³, Laksmi Nur Fajriani⁴, Anissah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Gizi, Universitas Bumigora, Mataram, Indonesia

E-mail: thonthowi_jauhari@universitasbumigora.ac.id

Abstract

Adequate nutrition during pregnancy is essential to support maternal health and fetal development. Lack of knowledge about balanced nutrition often leads to anemia and Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women, which can negatively impact pregnancy outcomes. This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge and understanding of balanced nutrition through education based on local food resources. The methods used included interactive counseling, cooking demonstrations, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The activity involved 30 pregnant women from the target community area. Evaluation results showed an increase in the average test score from 19.67 (SD 1.936) to 21.78 (SD 1.716), with a mean difference of 2.11 points. The standard error of the mean also decreased from 0.645 to 0.572, indicating more consistent understanding among participants. Moreover, participants showed improved awareness of nutritious local food sources such as moringa leaves, anchovies, tempeh, and red sweet potatoes. Active learning through practical demonstrations contributed significantly to enhancing knowledge and applicable skills. In conclusion, local food-based nutrition education effectively improves pregnant women's nutritional literacy and serves as a strategic approach to preventing anemia and CED through practical, low-cost, and sustainable means.

Keywords: Nutrition Education, Pregnant Women, Local Food, Anemia, Chronic Energy Deficiency

Abstrak

Pemenuhan gizi selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang sering menyebabkan ibu hamil mengalami anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK), yang berdampak negatif terhadap proses kehamilan dan persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai gizi seimbang melalui edukasi berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi memasak, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 30 ibu hamil yang berasal dari wilayah binaan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 19,67 (SD 1,936) menjadi 21,78 (SD 1,716) dengan selisih 2,11 poin. Standar error mean juga menurun dari 0,645 menjadi 0,572, yang menunjukkan peningkatan homogenitas pemahaman peserta. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan dalam mengenali sumber pangan lokal bergizi seperti daun kelor, ikan teri, tempe, dan ubi merah. Pembelajaran aktif melalui praktik langsung turut mendukung peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Kesimpulannya, edukasi gizi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil dan dapat menjadi upaya strategis dalam pencegahan anemia dan KEK secara aplikatif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Ibu Hamil, Pangan Lokal, Anemia, Kurang Energi Kronis

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan seorang wanita, karena pada masa ini ibu tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Perubahan fisiologis dan metabolik selama kehamilan menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Secara umum, kebutuhan energi ibu hamil meningkat sekitar 300–400 kkal per hari tergantung trimester, dengan distribusi pemanfaatan sekitar 40% untuk janin dan 60% untuk ibu. Selain energi, kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein,

lemak) dan mikro (zat besi, asam folat, kalsium, seng, vitamin A, dan vitamin C) juga meningkat secara signifikan untuk mendukung perkembangan organ janin, pembentukan plasenta, serta mempertahankan kesehatan ibu. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, hingga gangguan tumbuh kembang janin seperti berat badan lahir rendah (BBLR), prematuritas, bahkan cacat bawaan (Goudet et al., 2019) (Marshall et al., 2022).

Masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Angka ini tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa hampir separuh ibu hamil mengalami anemia. Kondisi ini lebih banyak ditemukan pada kelompok usia muda, khususnya rentang usia 15–24 tahun, yang menunjukkan adanya kerentanan gizi pada usia reproduktif muda. Anemia pada ibu hamil berdampak serius terhadap proses kehamilan, antara lain meningkatkan risiko persalinan prematur, perdarahan pasca persalinan, komplikasi obstetri, hingga kematian ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mengganggu proses oksigenasi janin, yang berdampak pada keterlambatan pertumbuhan intrauterin dan risiko BBLR.

Di sisi lain, laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) secara global mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Anemia dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan kadar hemoglobin, yaitu ringan, sedang, dan berat. Pada wanita hamil, hemoglobin <11 g/dL sudah dikategorikan anemia (World Health Organization (WHO), 2023). Masalah ini bukan hanya berdampak pada status kesehatan ibu dan janin, tetapi juga berimplikasi jangka panjang terhadap kualitas generasi berikutnya, termasuk potensi stunting dan gangguan kognitif pada anak.

Salah satu determinan penting dari status gizi ibu hamil adalah pengetahuan gizi. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai prinsip gizi seimbang selama kehamilan sering kali menyebabkan mereka hanya berfokus pada kuantitas makanan, bukan kualitasnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Banyak ibu hamil yang menganggap bahwa ‘makan dua kali lipat’ sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan janin, padahal yang dibutuhkan adalah makan dengan pola seimbang dan mengandung zat gizi sesuai kebutuhan trimester kehamilan (Hardinsyah & Supriasa, 2016). Kombinasi dari pengetahuan yang rendah, kondisi sosial ekonomi yang terbatas, serta akses informasi yang minim membuat ibu hamil kesulitan menerapkan praktik gizi yang baik. Padahal, Indonesia memiliki kekayaan sumber daya pangan lokal yang melimpah, bergizi tinggi, mudah diperoleh, dan terjangkau. Sayangnya, pemanfaatan pangan lokal ini masih rendah karena kurangnya informasi dan sosialisasi.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang mampu menjembatani kebutuhan informasi gizi dengan kearifan lokal dan sumber daya yang tersedia di masyarakat. Pendekatan edukatif yang kontekstual, interaktif, dan berbasis praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku ibu hamil. Edukasi yang disesuaikan dengan budaya lokal, disertai dengan contoh nyata penggunaan pangan lokal, akan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Universitas Bumigora mengembangkan Program INOPAL (Inovasi Pangan Lokal) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memilih dan mengolah bahan pangan lokal bergizi sesuai kebutuhan pada setiap trimester

kehamilan. Edukasi ini dirancang agar tidak hanya bersifat informatif tetapi juga aplikatif, sehingga ibu hamil tidak hanya memahami teori gizi, tetapi juga mampu mengimplementasikannya di rumah.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan gizi interaktif, pengenalan konsep “Isi Piringku” yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil, serta demonstrasi memasak menggunakan bahan pangan lokal seperti daun kelor, ikan teri, tempe, ubi merah, dan berbagai sayuran setempat. Setiap sesi edukasi diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan materi penyuluhan dan praktik, dan diakhiri dengan post-test sebagai bentuk evaluasi. Kegiatan ini dilaksanakan dalam format kelas ibu hamil secara berkelompok agar tercipta suasana diskusi dan pembelajaran bersama.

Diharapkan dengan pendekatan ini, ibu hamil dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan gizi selama kehamilan serta mampu memanfaatkan potensi pangan lokal secara optimal. Tidak hanya itu, program ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya gizi ibu hamil dalam rangka menurunkan prevalensi anemia dan KEK di masyarakat. Dengan meningkatnya literasi gizi, ibu hamil diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang mendorong pola konsumsi sehat di lingkungan keluarganya.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kelompok melalui Program INOPAL (Inovasi Pangan Lokal) yang dilaksanakan di Desa Kekait, Gunungsari, Lombok Barat. Peserta kegiatan adalah ibu hamil yang berada pada trimester I hingga III, yang berjumlah 9 orang ibu hamil. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

1. Identifikasi peserta dan sosialisasi kegiatan.
2. *Pretest* untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil tentang gizi kehamilan dan pangan lokal.
3. Pelaksanaan Penyuluhan/Sosialisasi dengan materi meliputi:
 - a. Kebutuhan gizi ibu hamil berdasarkan trimester
 - b. Jenis dan manfaat pangan lokal yang tersedia di wilayah setempat
 - c. Prinsip Isi Piringku untuk ibu hamil
4. Diskusi interaktif dan tanya jawab.
5. *Posttest* untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi berbasis pangan lokal melalui Program INOPAL diikuti oleh 9 ibu hamil yang tersebar pada berbagai trimester kehamilan. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari *pretest*, penyampaian materi, hingga *posttest*. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk mengetahui efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan dan pemanfaatan pangan lokal.

Berdasarkan hasil analisis nilai *pretest* dan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 19,67 pada pre-test menjadi 21,78 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 2,11 poin. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Data ini dirangkum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test Peserta Penyuluhan Gizi Ibu Hamil

Parameter	Pre-test	Post-test	Selisih
Rata-rata Skor	19,67	21,78	+2,11
Standar Deviasi	1,936	1,716	-0,220
Standar Error Mean	0,645	0,572	-0,073



Gambar 1. Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Program INOPAL



Gambar 2. Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Program INOPAL



Gambar 3. Kelompok peserta pengabdian kepada masyarakat program INOPAL



Gambar 4. Tim pengabdian INOPAL, Universitas Bumigora dan Puskesmas Gunungsari

Selain peningkatan skor rata-rata, penurunan standar deviasi dari 1,936 menjadi 1,716 menunjukkan bahwa hasil post-test peserta menjadi lebih homogen. Artinya, setelah penyuluhan, pemahaman peserta lebih seragam dibandingkan sebelumnya. Penurunan standar error mean dari 0,645 menjadi 0,572 juga mengindikasikan bahwa estimasi rata-rata skor peserta menjadi lebih akurat. Data ini menunjukkan efektivitas penyuluhan sebagai intervensi edukatif yang berdampak pada peningkatan literasi gizi ibu hamil.

Hasil ini mendukung pandangan bahwa penyuluhan gizi yang disesuaikan dengan konteks lokal dan melibatkan partisipasi aktif peserta akan memberikan hasil yang lebih optimal. Menurut (Goudet et al., 2019), pendekatan berbasis komunitas yang memanfaatkan pangan lokal dapat meningkatkan pemahaman dan praktik gizi keluarga secara berkelanjutan. Sementara itu, (Marshall et al., 2022) menekankan pentingnya intervensi edukatif yang menggabungkan media visual dan praktik langsung untuk memfasilitasi pembelajaran yang bermakna bagi ibu hamil. Dalam kegiatan ini, kombinasi antara penyuluhan menggunakan modul "Isi Piringku untuk Ibu Hamil" dan demonstrasi memasak berbasis pangan lokal terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta. Peserta menjadi lebih mengenal bahan pangan lokal bergizi seperti daun kelor, ikan teri, tempe, dan ubi merah yang mudah ditemukan di sekitar mereka.

Sebelum penyuluhan, mayoritas ibu hamil lebih mengutamakan kuantitas konsumsi makanan, tanpa memperhatikan kualitas gizinya, dan sebagian besar masih mempercayai mitos pantangan makanan saat kehamilan. Pemahaman gizi yang dikaitkan dengan pemanfaatan pangan lokal membantu ibu hamil mengakses makanan bergizi tanpa tergantung pada bahan pangan mahal atau olahan (Munanadia et al., 2024). Nutrisi yang adekuat dibutuhkan untuk mendukung perkembangan organ janin, menjaga volume darah ibu, serta mencegah komplikasi seperti anemia, hipertensi kehamilan, dan preeklamsia (Adhistry, 2025). Kekurangan nutrien esensial seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan protein dapat menyebabkan gangguan perkembangan janin dan memperbesar risiko kelahiran prematur serta berat badan lahir rendah (Goudet et al., 2019). Asupan gizi ibu hamil yang memadai juga berdampak pada kuantitas dan kualitas ASI yang akan diberikan kepada bayi. Kualitas ASI secara langsung dipengaruhi oleh status nutrisi ibu selama kehamilan dan menyusui (Irianto, 2019).

Berdasarkan hasil *posttest*, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, dimana 40% peserta memahami kebutuhan gizi sesuai trimester kehamilan. 30% peserta mampu mengenali dan memanfaatkan pangan lokal bergizi. 20% peserta mampu menyusun menu gizi seimbang. Hanya 10% peserta yang masih mengalami kebingungan saat praktik langsung. Temuan ini sejalan dengan data

nasional dan global yang menunjukkan masih tingginya prevalensi anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi (World Health Organization (WHO), 2023); (Fitriah et al., 2023).

Melalui pendekatan edukasi gizi yang kontekstual dan aplikatif seperti Program INOPAL, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini dapat menjadi bagian dari upaya preventif terhadap stunting, anemia, KEK, dan risiko komplikasi kehamilan lainnya. Ke depannya, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dan didukung oleh sinergi antara petugas gizi, kader posyandu, dan masyarakat lokal.

4. KESIMPULAN

Program edukasi gizi berbasis pangan lokal melalui INOPAL terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan dan pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber zat gizi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata post-test disertai dengan penurunan standar deviasi dan standar error mean, yang menandakan peningkatan pemahaman dan konsistensi di antara peserta setelah penyuluhan.

Pendekatan edukatif yang melibatkan materi interaktif, praktik langsung (demonstrasi masak), serta penyesuaian dengan kondisi lokal terbukti mampu memperbaiki pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi seimbang berdasarkan trimester kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mengubah pola pikir sebagian ibu hamil yang sebelumnya hanya fokus pada kuantitas makanan, menjadi lebih sadar akan kualitas gizi dan pentingnya pangan lokal.

Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil, serta berpotensi mendukung pencapaian tujuan kesehatan ibu dan anak secara lebih luas. Edukasi gizi berbasis pangan lokal seperti ini sangat layak untuk direplikasi dan dikembangkan dalam skala yang lebih luas sebagai bagian dari program promotif dan preventif di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, Y. (2025). BALANCED NUTRITION COUNSELING FOR HIGH RISK PREGNANT WOMEN. *DIMASLIA "Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 3(1), 49–55.
- Fitriah, I. P., BD, F., Yuliva, Y., Saputri, L. A., Bebasari, M., Merry, Y. A., & Hayati, N. F. (2023). Anemia Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 124. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i1.704>
- Goudet, S. M., Bogin, B. A., Madise, N. J., & Griffiths, P. L. (2019). Nutritional interventions for preventing stunting in children (Birth to 59 months) living in urban slums in low-and middle-income countries (LMIC). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(6). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011695.pub2>
- Hardinsyah, H., & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Irianto, I. (2019). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.



- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., Hay, W. W., Hernandez, T. L., Krebs, N. F., Oken, E., Purnell, J. Q., Roberts, J. M., Soltani, H., Wallace, J., & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(5), 607–632. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.12.035>
- Munanadia, M., Susanti, S., Anita, A., & Zulliaty, Z. (2024). PEMANFAATAN BAHAN PANGAN LOKAL SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN BAGI IBU HAMIL DAN BALITA DI KELURAHAN TUMBANG RUNGAN. *Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 53–60.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- World Health Organization (WHO). (2023). *Anemia: In Women and Children*. Global Health Observatory.