

## Penyuluhan tentang Gizi pada Ibu Hamil di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang

Novi Susanti<sup>1\*</sup>, Henni Safrida Sitompul<sup>2</sup>  
Universitas Deztron Indonesia<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: [novisusanti7788@gmail.com](mailto:novisusanti7788@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

#### *Histori Artikel:*

Diterima 15-07-2025  
Disetujui 29-07-2025  
Diterbitkan 11-08-2025

#### *Kata kunci:*

Gizi pada Ibu Hamil;  
Pengetahuan;  
Penyuluhan

### ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui defenisi, manfaat, dan jenis-jenis gizi serta efek kekurangan gizi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu hamil yang berada di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Hasil dari kegiatan ini adalah peserta penyuluhan mengerti 80% dari apa yang telah disampaikan dengan kriteria mampu menjawab pertanyaan dalam bentuk lisan yang akan diberikan.

#### **Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Susanti, N., & Sitompul, H. S. . (2025). Penyuluhan tentang Gizi pada Ibu Hamil di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(2), 413-417. <https://doi.org/10.62710/0b2tmd45>

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyanasari, 2015).

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu dan janin (Ariga, 2017). Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Zhulaida, 2018).

Jika ibu hamil tidak mendapat gizi yang cukup selama hamil, maka bayi yang dikandungnya akan kekurangan gizi. Meski sudah cukup bulan, bayi tersebut lahirnya BBLR (berat bayi lahir rendah). Saat menyusui juga akan kekurangan ASI. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi protein sekitar 2-2,5 gram/kg. Untuk pertumbuhan maupun aktivitas janin memerlukan makanan yang disalurkan melalui plasenta, untuk ibu hamil harus mendapat gizi yang cukup untuk diri dan janinnya.

Seorang wanita yang saat mulai hamil berat badannya tergolong normal, memasuki trimester kedua ia akan membutuhkan tambahan kalori 350 kkal per hari. Jumlah energi yang dibutuhkan memasuki trimester ketiga akan semakin meningkat, yaitu sekitar 450 kkal per hari (National Academy of Sciences, 2016).

Menurut Pudjiadi (2015) selama kehamilan, ibu akan mengalami penambahan berat badan sekitar 10-12 kg, dimana pada trimester I kurang dari 1 kg, trimester II sekitar 3 kg, dan trimester III sekitar 6 kg. Ibu hamil yang memiliki berat badan normal kemungkinan tidak memiliki masalah dalam konsumsi makan setiap hari, namun penambahan berat badannya harus tetap dipantau agar selama hamil tidak memiliki komplikasi.

Selain melihat penambahan berat badan selama hamil, status gizi ibu hamil dapat juga dilihat dari ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kadar Hemaglobin (Hb) dalam darah. Ukuran LILA yang normal adalah 23,5 cm, ibu hamil dengan ukuran LILA dibawah ini menunjukkan adanya kekurangan energi yang kronis (Miyata dan Proverawati, 2016).

Janin yang terganggu pertumbuhannya tidak saja dapat menyebabkan kerusakan permanen pada pertumbuhan setelah bayi lahir, tetapi juga hingga ia dewasa. Selain itu juga berpengaruh pada kemampuan anak untuk belajar. Lebih jauh lagi studi ini menemukan bahwa janin yang terganggu pertumbuhannya bisa membawa pengaruh pada kualitas keturunan selanjutnya, terutama risiko berat badan lahir rendah (Victoria, 2018).

Bayi yang dilahirkan dengan BBLR umumnya kurang mampu meredam tekanan yang

baru, sehingga dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, selain itu juga akan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi karena rentan terhadap infeksi saluran pernapasan bagian bawah, pertumbuhan yang terhambat, cacat bawaan, bayi lahir mati, anemia pada bayi, asfiksian intra partum, dan kematian neonatal (Kristiyanasari, 2018).

Dengan kondisi kesehatan yang baik, sistem reproduksi normal, tidak menderita sakit, dan tidak ada gangguan gizi pada masa pra hamil maupun saat hamil, ibu akan melahirkan bayi besar yang sehat dari pada dengan kondisi kehamilan yang sebaliknya. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi dewasa ini walaupun berkembang sangat pesat masalah gizi yang timbul sangat kompleks, sehingga masalah ini sangat memprihatikan dimana tingkat kematian ibu maternal masih sangat tinggi. Pada umumnya ibu hamil di lingkungan masyarakat kita masih banyak yang hidup dibawah garis kemiskinan sehingga tidak dapat memenuhi nutrisi yang baik ditunjang lagi oleh pendidikan yang rendah, umur, pekerjaan, pengalaman, paritas, budaya, status sosial ekonomi yang berdampak pada ibu hamil terhadap kebutuhan gizi masa kehamilan masih sangat rendah (Syaifudin, 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil di Desa Medan Krio, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 Mei 2025. Kegiatan ini dimulai dari pembukaan acara yang berisi mengucapkan salam, perkenalan, menjelaskan tujuan dari kegiatan ini dan menjelaskan kontak waktu. Berikutnya lanjut ke inti acara yang berupa penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil. Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah tanya jawab dan diskusi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan sasaran kegiatan ibu. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dan diskusi yang melibatkan ibu-ibu hamil. Penyuluhan tentang Gizi pada ibu hamil di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang hamil. Materi yang disampaikan meliputi Pengertian gizi seimbang ibu hamil, Kebutuhan zat gizi untuk ibu hamil, Gizi yang baik di konsumsi, Dampak kekurangan gizi pada ibu hamil.

Hasil dari kegiatan ini adalah 80% peserta yang hadir berpartisipasi aktif dan antusias selama jalannya penyuluhan dan 100% dari peserta yang hadir mengatakan akan lebih memperhatikan gizi pada ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan Masyarakat tentang gizi pada ibu hamil dan dampak kekurangan gizi pada ibu hamil. Sehingga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi pada ibu hamil. Hal ini

juga didukung dengan adanya wawancara dengan beberapa ibu yang mengikuti penyuluhan. Mereka menyatakan bahwa informasi yang diperoleh dari penyuluhan sangat bermanfaat dan membantu mereka lebih memahami kebutuhan gizi mereka pada saat hamil.

Antusiasme masyarakat sangat tinggi selama sesi penyuluhan, dengan banyak peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman mereka. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kesadaran yang cukup tinggi mengenai pentingnya topik ini, namun masih memerlukan informasi lebih lanjut dan dukungan praktis dalam penerapannya sehari-hari. Adanya interaksi dua arah ini sangat membantu dalam memastikan bahwa informasi yang diberikan benar-benar dipahami dan dapat diterapkan oleh Masyarakat. Penyuluhan tentang Gizi pada ibu hamil di Desa Medan Krio Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.



**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi bagi ibu hamil di Desa Medan Krio, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya gizi selama kehamilan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, yang tercermin dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Hal ini menandakan bahwa penyuluhan gizi dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong penerapan pola makan sehat pada ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Rahmaniar MB. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Tampa Padang, Kabupaten  
Depkes. R.I. Pedoman Penggunaan Alat Ukur Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Wanita Usia Subur. Jakarta ; 1994.
- Kamoning dan Tambelangan, Kabupaten Sampang, Jawa Timur. Jawa Timur ; 2014. [diakses 14/10/2015]
- Kartika Mahirawati Vita. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Kecamatan  
Kusharisupeni. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta; Rajagrafindo Persada 2007.
- Laporan Kinerja Puskesmas. 2015. Semarang.
- Mamuju, Sulawesi Barat. Sulawesi Barat ; 2011. [diakses 12/10/2015]
- Nur Agustian Efrinta. Hubungan antara Asupan Protein dengan Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Kecamatan Jebres  
Riset Kesehatan Dasar. 2013 Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2010. Jawa Tengah Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2015. Semarang
- Sayoga, S. Gizi ibu Hamil. Jakarta ; Balai Penerbit FKUI 2007.
- Supariasa, I., Bakri, B., Fajar, I. 2002. Penilaian Status Gizi,. Jakarta ; EGC.
- Surakarta. Surakarta ; 2010. Vol.6; No.2.2010
- Waluyo, Kusno. Memahami Gizi Untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. Bandung ; PT. Puri Delco. 2010.