Journal of Health Community Services
Vol 4, No. 1 (2026)

OPTIMALISASI KESEHATAN IBU HAMIL MELALUI PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI DI BANDAR SRIBAWONO

Yetti Anggraini[1*], Martini[2)], Herlina[3)]
[1]Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro
email: yettianggraini@poltekkes-tjk.ac.id
[2]Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro
*email: martini@poltekkes-tjk.ac.id
[3]Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro
*email: herlina@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak

Kesehatan ibu dan anak merupakan indikator penting dalam pembangunan kesehatan, yang salah satunya dipengaruhi oleh pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Namun, masih ditemukan rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan gizi serta kurang optimalnya pola konsumsi makanan bergizi, sebanyak 54,84% ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang nutrisi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang selama kehamilan. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang berada di wilayah praktik mandiri bidan. Materi yang diberikan meliputi pentingnya gizi seimbang, jenis-jenis nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan, serta contoh penerapan pola makan sehat. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu tentang kebutuhan nutrisi, serta partisipasi aktif dari ibu selama kegiatan berlangsung. Penyuluhan yang komunikatif, demonstrasi praktik langsung, dan pendekatan yang menyenangkan terbukti efektif dalam meningkatkan kebiasaan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi secara seimbang selama kehamilan. Kegiatan ini diharapkan menjadi awal dari upaya yang edukatif yang berkelanjutan untuk mendukung kesehatan ibu dan janin melalui pemenuhan nutrisi yang optimal, sehingga dapat mencegah risiko komplikasi kehamilan dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi.
Kata Kunci: Ibu Hamil, Kebutuhan Nutrisi, Kesehatan Ibu dan Janin

Abstrack

Maternal and child health is an important indicator of health development, one of which is influenced by the fulfilment of nutritional needs during pregnancy. However, there is still a low level of understanding among pregnant women regarding nutritional requirements, as well as suboptimal consumption patterns of nutritious foods. This community service activity aims to improve the knowledge and awareness of pregnant women in fulfilling balanced nutritional needs during pregnancy. The target of this activity is pregnant women in the area of independent midwifery practice. The materials provided include the importance of balanced nutrition, types of nutrients required during pregnancy, and examples of implementing a healthy diet. The implementation methods include counselling, training, demonstrations, discussions, and evaluation. The results of the activity indicate an increase in mothers' knowledge and awareness regarding nutritional needs, as well as active participation during the program. Communicative counselling, hands-on demonstrations, and an engaging approach have proven effective in improving pregnant women's habits in meeting balanced nutritional needs during pregnancy.This activity is expected to be the beginning of continuous educational efforts to support maternal and fetal health through optimal nutrition, thereby preventing the risk of pregnancy complications and improving the quality of health for both mother and baby.
***Keywords**: Pregnant Women, Nutritional Needs, Balanced Nutrition, Maternal and Fetal Health*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu indikator utama dalam menilai derajat kesehatan masyarakat dan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan. Pemerintah Indonesia menggunakan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) untuk menggambarkan bagaimana masyarakat memiliki akses terhadap hasil pembangunan dalam hal kesehatan, pendidikan, pendapatan, dan sebagainya. Keberhasilan pembangunan kesehatan salah satunya dapat dilihat dari menurunnya angka Kematian Ibu dan bayi sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu daerah (Rosyidatuzzahro Anisykurlillah, 2023).

Upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak tidak terlepas dari perhatian terhadap masa kehamilan, yang merupakan periode krusial dalam menentukan kualitas kesehatan ibu maupun janin. Pentingnya upayah pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan adalah salah satu tindakan yang diambil oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mencegah stunting. Dalam laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, Lembaga Kesehatan Millennium Challenge menyarankan agar ibu hamil selalu mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta suplementasi yang tepat. Ini menunjukkan bahwa tindakan ini sangat efektif (Sari, D. P., & Indriani, 2019).

Salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan selama kehamilan adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi yang optimal dan seimbang. Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko ksehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbonhidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi (Mirasari et al., 2023)

Prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sekitar 24,2%. Di Provinsi Lampung, prevalensi KEK mencapai 21,3%, yang menunjukkan bahwa masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Meskipun data spesifik di Kabupaten Lampung Timur terbatas, berdasarkan karakteristik wilayah dan data sekitarnya, kejadian KEK diperkirakan masih cukup

signifikan dan berkontribusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan ibu dan anak, termasuk risiko stunting (Kemenkes., 2020).

Selama masa kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu mengalami peningkatan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menjaga kondisi kesehatan ibu. Kekurangan asupan nutrisi dapat berdampak pada berbagai risiko, seperti anemia, bayi berat lahir rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat, hingga komplikasi kehamilan yang dapat membahayakan ibu dan bayi. Sebaliknya, pemenuhan gizi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh ibu, mendukung perkembangan janin secara optimal, serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Abdimas, 2023).

Kekurangan gizi pada ibu dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk anemia, risiko perdarahan saat melahirkan, dan bahkan kematian. Sementara itu, kekurangan gizi pada janin dapat mengakibatkan lahirnya bayi dengan berat rendah, yang kemudian berisiko mengalami penyakit degeneratif ketika dewasa. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan asupan gizi yang optimal (Eka Maya Saputri, 2021). Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko ksehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya (Mirasari et al., 2023).

Gizi selama kehamilan memainkan peran yang krusial dalam kesehatan ibu dan perkembangan janin. Nutrisi yang tepat tidak hanya memengaruhi kesehatan ibu saat ini tetapi juga dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan anak setelah lahir. Kehamilan adalah periode di mana tubuh wanita mengalami perubahan fisik, hormonal, dan metabolik yang signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan, tubuh ibu memerlukan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri serta untuk mendukung pertumbuhan janin yang optimal (WHO, 2018). Pada praktiknya masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hal ini ditunjukkan oleh masih rendahnya pengetahuan tentang jenis, jumlah, dan variasi makanan bergizi yang seharusnya dikonsumsi selama kehamilan. Faktor kebiasaan, ekonomi, serta kurangnya edukasi kesehatan juga turut memengaruhi pola konsumsi ibu hamil yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukatif yang terencana dan berkelanjutan untuk

meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan. Berdasarkan beberapa penelitian di wilayah Provinsi Lampung dan Indonesia, masih ditemukan bahwa lebih dari setengah ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan, dengan prevalensi mencapai sekitar 54,84%. Kabupaten Lampung Timur diperkirakan sekitar 50-60% ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang kurang atau belum optimal terkait nutrisi selama kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kurangnya pemahaman tentang gizi pada ibu hamil masih menjadi tantangan, termasuk di wilayah Lampung Timur yang memiliki karakteristik sosial dan akses informasi kesehatan yang serupa.

Faktor pemberian asupan gizi yang buruk kepada ibu hamil, status gizi yang buruk ibu saat hamil, perawakan ibu yang pendek, dan pemberian asupan gizi dalam makanan yang buruk kepada anak. Adapun hal lain yang menyebabkan stunting adalah faktor seorang ibu ketika masih remaja tidak cukup mendapat asupan gizi dan nutrisi yang cukup, bahkan ketika di masa kehamilan yang menyebabkan anak dapat terkena stunting (Indrayani & Yantina, 2025)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu bentuk intervensi yang strategis melalui pendekatan penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi yang aplikatif. Melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *"Optimalisasi Kesehatan Ibu dan Anak Melalui Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Hamil"* menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak, serta mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas di masa mendatang

IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah yang terjadi pada kegiatan ini adalah sebagian besar ibu hamil belum memahami apa saja dan bagaimana kebutuhan ibu selama kehamilan.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kebutuhan nutrisi kepada ibu hamil di TPMB Lasmi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan Ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi secara optimal selama kehamilan, mendorong perubahan perilaku dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang selama kehamilan, serta mendukung

kesehatan ibu dan optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan janin Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi ceramah, pelatihan, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi.

Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi dasar mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi pada ibu hamil, seperti zat gizi yang diperlukan, waktu makan yang tepat, serta dampak kekurangan nutrisi terhadap ibu dan janin. Metode pelatihan dan demonstrasi dilakukan dengan memperagakan berbagai macam jenis makanan bergizi, cara menyusun pola makan bergizi seimbang, serta pemilihan dan pengolahan makanan bergizi secara tepat. Metode diskusi diterapkan dalam bentuk tanya jawab ringan bersama ibu hamil untuk menggali pemahaman mereka dan mendorong keterlibatan aktif selama kegiatan. Selain itu, dilakukan evaluasi sederhana melalui pengamatan dan refleksi verbal untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu meningkat setelah kegiatan berlangsung.

Rangkaian kegiatan diawali dengan survei lokasi dan pengurusan perizinan, dilanjutkan dengan penyusunan materi, perencanaan teknis dan jadwal, serta pelaksanaan kegiatan edukatif di lokasi mitra. Setelah kegiatan berlangsung, tim menyusun laporan sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi kegiatan. Media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan ini berupa lembar pretest, alat peraga menu makanan bergizi, serta lembar evaluasi.Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan ibu untuk dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi dirinya dan janinnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Optimalisasi Kesehatan Ibu Dan Anak Melalui Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil” telah dilaksanakan pada tanggal 10 September 2025 di TPMB Lasmi Handayani, S.Tr.Keb.,Bdn di Desa Bandar Agung Kecamatan Bandar Sribawono dengan jumlah peserta sebanyak 20 Ibu Hamil. Kegiatan dimulai pukul 08.30 WIB dan berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai pentingnya kebutuhan nutrisi, termasuk waktu makan yang tepat, serta dampak kekurangan nutrisi terhadap ibu dan janin. Materi disampaikan secara komunikatif menggunakan media visual seperti video dan gambar ilustratif agar mudah dipahami oleh peserta. Para Ibu menunjukan respons yang sangat positif terhadap kegiatan, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam

menjawab pertanyaan, mengikuti instruksi, serta partisipasi aktif dalam praktik membuat menu bergizi seimbang



Gambar 1. Kegiatan Edukasi pada ibu hamil (Memberikan penjelasan tentang pentingnya kebutuhan nutrisi pada Ibu hamil dan memberikan edukasi dan contoh menu makan bergizi seimbang)

Kegiatan dilaksanakan selain penyuluhan dilengkapi dengan demonstrasi cara membuat menu makanan bergizi seimbang dengan menggunakan alat peraga, diikuti oleh praktik langsung oleh ibu hamil.

Hasil kegiatan tampak adanya peningkatan pemahaman ibu terhadap pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan. Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana melalui tanya jawab dan refleksi terbuka yang menunjukkan bahwa peserta merasa senang dan mendapatkan pengetahuan baru yang bermanfaat.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi nutrisi. Berdasarkan berbagai penelitian, edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 20-40%, serta meningkatkan proporsi ibu dengan kategori pengetahuan baik dari sekitar 30-50% menjadi 70-90%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif memiliki peran yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu terkait kebutuhan nutrisi selama kehamilan.



Gambar 2. Edukasi contoh menu makanan bergizi seimbang

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis pendekatan edukatif dan demonstratif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang menyenangkan dan mudah dipahami, sesuai dengan kebutuhan belajar ibu hamil yang lebih efektif melalui pendekatan praktis dan interaktif dalam memahami pemenuhan kebutuhan nutrisi. Materi yang disampaikan secara sederhana dan

interaktif memudahkan ibu hamil dalam memahami pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyusun menu makan bergizi seimbang.

Metode demonstrasi dipilih karena efektif membantu ibu hamil dalam memahami pemenuhan kebutuhan nutrisi melalui praktik langsung, seperti penyusunan menu makan bergizi seimbang dan pemilihan bahan makanan yang tepat. Kegiatan ini sekaligus memperlihatkan bahwa program pengabdian masyarakat di bidang kesehatan dapat berjalan efektif dengan sinergi antara tim pelaksana, dan ibu hamil. Ke depan, kegiatan serupa disarankan untuk dilengkapi dengan alat ukur kuantitatif untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan secara lebih terukur. Selain itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilengkapi dengan alat ukur kuantitatif guna mengevaluasi peningkatan pengetahuan secara lebih terukur. Edukasi menganai kebutuhan nutrisi ibu hamil juga sangat dianjurkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara komprehensif dan berkelanjutan (Fitriani, 2017).



Gambar 3. Membuat contoh menu makanan bergizi seimbang

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018), sebanyak 17,3% ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Rikesdas, 2018). Standar kebutuhan zat gizi berdasarkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia pada kelompok perempuan usia 19-49 tahun berkisar 2150-2250 kkal dan protein 60 gram per hari. Pada ibu hamil normal diperlukan tambahan energi sebesar 180-300 kkal dan protein mencapai 30 gram per hari. Untuk memperoleh penambahan berat badan sebesar 0.5 kg/minggu, termasuk untuk ibu hamil KEK, dibutuhkan tambahan asupan energi sebesar 500 kkal/hari dari asupan energi hariannya, dimana kurang dari 25% kandungan energi dalam makanan tambahan berasal dari protein (WHO, 2018).

Kurangnya asupan energi yang berasal dari zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) maupun zat gizi mikro terutama vitamin A, vitamin D, asam folat, zat besi, seng, kalsium dan iodium dan zat mikro lain pada wanita usia subur yang berkelanjutan (sejak masa remaja, pra konsepsi sampai masa kehamilan), mengakibatkan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK) pada masa kehamilan yang diawali dengan kejadian "risiko" KEK dan ditandai oleh rendahnya cadangan energi dalam jangka waktu cukup lama yang diukur dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm atau Indeks Massa Tubuh (IMT) pra hamil atau Trimester I (usia kehamilan ≤12 minggu) dibawah 18,5 kg/m2. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perbandingan antara berat badan (dalam kg) dengan tinggi badan (dalam meter), rumus perhitungan BB/(TB)2 (kg/m2) (Rahmawati, A., & Wibowo, 2018).

Pelayanan antenatal care (ANC) tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik dan kondisi medis ibu hamil, tetapi juga mencakup aspek konseling dan edukasi yang komprehensif sebagai upaya mempersiapkan ibu menghadapi kehamilan hingga persalinan (Kemenkes, 2020). Melalui pemberian informasi yang tepat serta dukungan yang memadai, ibu hamil diharapkan lebih siap secara fisik maupun mental. Salah satu bentuk konseling yang sangat penting dalam ANC adalah konseling gizi, karena asupan nutrisi yang cukup dan seimbang berperan besar dalam menunjang kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan, kebutuhan gizi meningkat untuk memenuhi kebutuhan energi, pembentukan jaringan baru, serta persiapan persalinan. Oleh karena itu, konseling gizi bertujuan untuk memberikan pengetahuan, membentuk perilaku makan yang sehat, dan membantu ibu dalam mengelola asupan nutrisi secara tepat (Adriani, M., & Wirjatmadi, 2026).

Kebutuhan gizi ibu hamil meliputi peningkatan asupan kalori, protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral. Pada trimester pertama, kebutuhan kalori relatif tidak banyak berubah, namun pada trimester kedua dan ketiga terjadi peningkatan sekitar 300–500 kalori per hari, tergantung kondisi masing-masing ibu. Karbohidrat sebagai sumber energi utama dianjurkan berasal dari karbohidrat kompleks seperti nasi merah, roti gandum, kentang, dan sayuran. Protein juga mengalami peningkatan kebutuhan sekitar 10–15 gram per hari untuk mendukung pertumbuhan jaringan ibu dan janin, yang dapat diperoleh dari daging tanpa lemak, ikan, telur, serta sumber nabati seperti tempe dan kacang-kacangan. Selain itu, lemak sehat terutama yang mengandung omega-3 penting untuk perkembangan otak

dan mata janin, dengan sumber seperti ikan berlemak, biji-bijian, dan minyak zaitun (Wulandari, R., & Handayani, 2020).

Vitamin dan mineral juga memegang peranan penting selama kehamilan, di antaranya asam folat yang berfungsi mencegah cacat tabung saraf, zat besi untuk mencegah anemia, serta kalsium dan vitamin D untuk pembentukan tulang dan gigi janin. Vitamin C membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan iodium berperan dalam fungsi tiroid dan perkembangan otak janin. Selain itu, kebutuhan cairan juga meningkat karena adanya peningkatan volume darah, sehingga ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi sekitar 2,5 liter air per hari. Asupan serat dari buah, sayur, dan biji-bijian juga penting untuk mencegah konstipasi yang sering terjadi selama kehamilan. Dengan pemenuhan gizi yang optimal melalui konseling yang tepat, diharapkan kesehatan ibu dan janin dapat terjaga dengan baik hingga masa persalinan (Rahmawati, A., & Wibowo, 2018).

Pemenuhan gizi selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin secara optimal. Namun, selain memperhatikan asupan makanan yang dianjurkan, ibu hamil juga perlu mengetahui jenis makanan yang harus dihindari. Alkohol merupakan salah satu zat yang sama sekali tidak aman dikonsumsi selama kehamilan karena dapat menyebabkan gangguan perkembangan janin. Konsumsi kafein juga perlu dibatasi karena berisiko meningkatkan keguguran serta menyebabkan berat badan lahir rendah. Selain itu, makanan mentah atau setengah matang seperti sushi dan daging yang tidak dimasak sempurna harus dihindari untuk mencegah infeksi bakteri dan parasit yang berbahaya. Makanan tinggi lemak trans dan gula tambahan juga sebaiknya dibatasi karena dapat meningkatkan risiko diabetes gestasional serta obesitas pada ibu hamil (Suryani, dkk, 2019).

Selain pengaturan pola makan, ibu hamil juga sering dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen guna memenuhi kebutuhan nutrisi yang mungkin belum tercukupi dari makanan sehari-hari. Asam folat sangat penting untuk mencegah terjadinya cacat tabung saraf pada janin, terutama pada trimester awal kehamilan. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia yang sering terjadi pada ibu hamil akibat peningkatan volume darah. Kalsium berperan dalam pembentukan tulang dan gigi janin, sekaligus menjaga kesehatan tulang ibu. Vitamin D membantu penyerapan kalsium serta mendukung sistem kekebalan tubuh. Kombinasi pola makan yang sehat dan konsumsi suplemen yang tepat, diharapkan kesehatan ibu dan janin dapat terjaga dengan baik selama

masa kehamilan (Rahmawati, A., & Wibowo, 2018).

Memberikan contoh menu makanan sehat dan seimbang merupakan bagian penting dalam konseling gizi, terutama bagi ibu hamil maupun individu yang ingin menjaga kesehatan tubuh. Konselor dapat menyarankan menu harian yang mengandung berbagai zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup. Contoh makanan yang dianjurkan meliputi sayuran, buah-buahan, daging tanpa lemak, kacang-kacangan, serta produk susu. Konselor juga perlu mengingatkan untuk menghindari makanan berisiko seperti makanan mentah atau setengah matang guna mencegah infeksi, serta menganjurkan konsumsi suplemen yang dibutuhkan seperti asam folat dan zat besi (Kemenkes, 2020).

Menu makanan sehat dan seimbang harus disusun dengan memperhatikan kualitas setiap komponen gizi. Sumber karbohidrat sebaiknya berasal dari karbohidrat kompleks yang tinggi serat seperti oatmeal, quinoa, dan sayuran, karena dapat memberikan energi yang lebih tahan lama serta membantu sistem pencernaan. Protein berkualitas tinggi seperti ayam, ikan, telur, dan kacang-kacangan berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Lemak sehat juga perlu dikonsumsi, misalnya dari alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun, karena penting untuk kesehatan jantung dan fungsi otak. Selain itu, konsumsi sayur dan buah dalam berbagai jenis setiap hari sangat dianjurkan karena kaya akan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat yang mendukung kesehatan secara menyeluruh. Kecukupan cairan juga tidak boleh diabaikan, sehingga dianjurkan untuk minum air putih atau cairan sehat lainnya secara cukup guna menjaga metabolisme tubuh dan kesehatan kulit (Sari, D. P., & Indriani, 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di TPMB Lasmi Handayani, S.Tr.Keb.,Bdn di Desa Bandar Agung Kecamatan Bandar Sribawono berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui penyuluhan yang komunikatif dan interaktif, ibu hamil berhasil memahami pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Bidan Lasmi Handayani, S.Tr.Keb.,Bdn yang telah memberikan kesempatan dan waktunya untuk kegiatan pengabmas ini.

REFERENSI

Abdimas, L. (2023). *Sosialisasi Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting 1,3,5*. *4*(2), 61–67.

Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2026). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana.

Eka Maya Saputri. (2021). *Profesionalisme Kebidanan Untuk Mahasiswa S1 Kebidanan*.

Fitriani, S. (2017). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu.

Indonesia., K. K. R. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu.*

Indrayani, N., & Yantina, Y. (2025). *Strategi Pendampingan Keluarga Risiko Stunting Ngemplak Strategy For Assistance Of Families At Risk Of Stunting Through Increasing Family Knowledge In The Area Of Wedomartani Village , Kapanewon Ngemplak*. *8*(1), 192–200.

Mirasari, N., Arifin, V. B., Werdaningtyas, R., Dwi, Y., Ridho, R., Daffa, M., Perdana, R., Tassya, N. I., Rosanti, H. A., & Ramli, L. (2023). *Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Di Kelurahan Manukan Kulon , Progra*. *7*(4), 523–535.

Rahmawati, A., & Wibowo, T. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan. *Jurnal Kebidanan*, *7 (1)*, 1–8.

Rosyidatuzzahro Anisykurlillah, P. W. E. S. (2023). *Evaluasi Pembangunan kesehatan dalam upaya penurunan angka kematian ibu dan bayi di kabupaten malang*. *6*(1), 257–266.

Sari, D. P., & Indriani, D. (2019). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *14(2),* 123–130.

Wulandari, R., & Handayani, S. (2020). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *11 (1)*, 45–52.

World Health Organization. (2018). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.