

Praktik Penyusunan Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil Melalui Edukasi di Posyandu Reje Bintang

Nia Afnita Rizana¹, Hasanalita², Yen Risa Sanputri³, Indri Putri Sari⁴, Suci Syahril⁵

^{1,3,4,5}Universitas Nurul Hasanah (Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah)

²Universitas Negeri Padang (Prodi D III Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang)

e-mail: *[1niaafnita238@gmail.com](mailto:niaafnita238@gmail.com), [2hasanalita@unp.ac.id](mailto:hasanalita@unp.ac.id), [3risasanputri@gmail.com](mailto:risasanputri@gmail.com),
[4Ndrieka@gmail.com](mailto:Ndrieka@gmail.com), [5sucibarboa21@gmail.com](mailto:sucibarboa21@gmail.com)

Article History

Received: 10 Desember 2025

Revised: 24 Desember 2025

Accepted: 24 Januari 2026

DOI:<https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.1874>

Keywords: *Balanced Menu, Pregnant Women, Education*

Abstract – *Malnutrition in pregnant women can lead to anemia, KEK, low birth weight, premature birth, and stunting. Lack of knowledge about nutritious foods, energy needs, and the ability to prepare balanced menus are the main obstacles to meeting the nutritional needs of pregnant women. The purpose of this community service is to provide education and training in preparing balanced menus to pregnant women through counseling, demonstrations, and direct practice. Community service activities in the preparation stage included data collection of pregnant women in partner areas, preparation of materials, and provision of balanced menus for pregnant women. Implementation was carried out in October 2025. The average pre-test score was 56.8%, indicating a lack of understanding of balanced menus. After participating in counseling and demonstrations, the post-test score increased to 88.4%. The community service activity regarding Balanced Menus for Pregnant Women successfully increased the knowledge and skills of pregnant women in preparing healthy daily menus. This program is recommended to be made a routine activity at integrated health posts (Posyandu) to support the prevention of anemia, KEK, low birth weight, and stunting.*

Abstrak - Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia, KEK, bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, dan stunting. Rendahnya pengetahuan mengenai makanan sumber gizi, kebutuhan energi, serta kemampuan menyusun menu seimbang menjadi hambatan utama terpenuhinya gizi ibu hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan penyusunan menu seimbang kepada ibu hamil melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan pengabdian masyarakat pada tahap persiapan berupa pendataan ibu hamil di wilayah mitra, persiapan materi, dan penyediaan menu seimbang untuk ibu hamil. Pelaksanaan dilakukan

Kata Kunci – Menu Seimbang, Ibu hamil, Edukasi

pada Oktober 2025. Rata-rata nilai pre-test sebesar 56,8%, menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai menu seimbang. Setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, nilai post-test meningkat menjadi 88,4%. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai *Menu Seimbang bagi Ibu Hamil* berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sehat harian. Program ini direkomendasikan untuk dijadikan kegiatan rutin di posyandu guna mendukung pencegahan anemia, KEK, BBLR, dan stunting

1. PENDAHULUAN

Kualitas gizi selama kehamilan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menjaga kesehatan ibu. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia, KEK, bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, dan berkontribusi terhadap stunting pada masa anak-anak. Prevalensi kekurangan gizi selama kehamilan berkurang dari 24 menjadi 10 persen antara tahun 2013 dan 2020, [1] namun kesenjangan masih terjadi di banyak provinsi hingga 37 persen.

Ibu hamil berusia 15-19 tahun juga memiliki prevalensi kekurangan gizi yang jauh lebih tinggi (34 persen secara nasional dibandingkan dengan ibu hamil yang berusia lebih tua. [2] 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).

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 \leq 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). [3]

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 harinya, dimana kurang dari 25% kandungan energi dalam makanan tambahan berasal dari protein. [4]

Rendahnya pengetahuan mengenai makanan sumber gizi, kebutuhan energi berdasarkan trimester, serta kemampuan menyusun menu seimbang menjadi hambatan utama terpenuhinya gizi ibu hamil. Di banyak wilayah, ibu hamil lebih memilih makanan instan atau menu yang tidak variatif karena kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang. [5]

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan penyusunan menu seimbang kepada ibu hamil melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Ibu hamil memahami dengan baik pentingnya nutrisi selama masa kehamilan membantu ibu hamil memilih makanan yang lebih tepat.

Pentingnya pendidikan mengenai gizi juga terlihat dari meningkatnya kesadaran ibu hamil mengenai menu seimbang untuk kehamilan. Pengetahuan yang memadai tentang gizi tidak hanya memengaruhi, tetapi juga membantu mencegah berbagai risiko komplikasi kehamilan.

Kegiatan ini diharapkan memberikan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sesuai pedoman "Isi Piringku" serta memanfaatkan pangan lokal yang mudah diakses

2. METODE PENGABDIAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Posyandu Reje Bintang, Desa Pulonas, Kecamatan Babusalam Kabupaten Aceh Tenggara

Sasaran

Peserta adalah ibu hamil trimester I - III berjumlah 20 orang.

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan kegiatan : pendaftaran ibu hamil di wilayah mitra, persiapan materi, dan penyediaan menu seimbang untuk ibu hamil. Di dalam tahapan pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan antara lain :

1. **Penyuluhan gizi seimbang**, mencakup kebutuhan gizi makro dan mikro, pangan lokal, dan prinsip piring makan seimbang.
2. **Demonstrasi penyusunan menu**, dengan contoh menu sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan.
3. **Praktik penyusunan menu**, di mana peserta membuat menu harian.
4. **Konseling individu**, terkait keluhan makan, mual muntah, dan kecukupan energi.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan:

1. **Pre-test dan post-test** untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
2. **Observasi praktik menu** untuk menilai keterampilan.
3. **Umpaman balik peserta** untuk menilai kebermanfaatan kegiatan.
4. Evaluasi juga dilakukan terhadap hasil praktik menu seimbang melalui lomba menu gizi seimbang. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga dimilai melalui perubahan pola makan ibu hamil setelah mengikuti edukasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Oktober 2025. Menurut Notoadmojo (2007), edukasi merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. [6] Kegiatan edukasi dilakukan secara luring dan diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Edukasi diberikan dengan metode ceramah menggunakan power point sebagai alat bantu. Edukasi dengan metode ceramah menungkinkan adanya komunikasi dua arah sehingga edukator dapat mengetahui respon sasaran pesan dengan cepat. Selain itu, ceramah juga memungkinkan adanya edukasi dengan jangkauan yang luas.

Karakteristik Peserta

Mayoritas peserta berusia 20 - 35 tahun, tingkat pendidikan menengah, dan sebagian besar belum pernah menerima edukasi gizi secara intensif.

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil

Rata-rata nilai pre-test sebesar **56,8%**, menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai menu seimbang. Setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, nilai post-test meningkat menjadi **88,4%**. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis praktik lebih mudah diterima dan diaplikasikan oleh peserta.

Keterampilan Penyusunan Menu Harian

Sebanyak **92% peserta** berhasil menyusun menu harian seimbang, meliputi pilihan karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayuran hijau, buah, dan camilan sehat. Contoh menu yang dibuat peserta: **Menu 1** : Sarapan pagi : nasi merah, telur rebus, sayur bening, papaya. Camilan: kacang hijau. Makan siang: ikan kembung, tumis kangkung, jeruk. Makan malam: ayam kukus, sup sayur, susu. **Menu 2** : Sarapan pagi : bubur ayam tanpa penyedap + pisang. Camilan: roti gandum. Makan siang: tempe, bayam merah, papaya. Makan malam: telur dadar, brokoli, semangka.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

Peningkatan keterampilan penyusunan menu harian yang dicapai oleh 92% peserta menunjukkan bahwa ibu hamil tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerjemahkannya ke dalam perilaku nyata. Hal ini menjadi indikator penting keberhasilan intervensi, karena perubahan perilaku gizi merupakan faktor kunci dalam perbaikan status gizi jangka panjang. Menu yang disusun peserta telah mencerminkan prinsip keberagaman pangan, kecukupan zat gizi makro dan mikro, serta penyesuaian dengan kondisi fisiologis kehamilan.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan praktik penyusunan menu seimbang bagi ibu hamil di Posyandu Reje Bintang menunjukkan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Peningkatan nilai post-test yang signifikan dibandingkan pre-test mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai prinsip gizi seimbang selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mendukung tercapainya asupan gizi seimbang. Kegiatan ini menunjukkan edukasi memberikan dampak signifikan dibandingkan penyuluhan konvensional. [7] Pengenalan pangan lokal seperti ikan kembung, pepaya, bayam, dan kacang hijau sangat membantu karena mudah diperoleh dan murah. Kegiatan ini mendukung upaya nasional percepatan penurunan stunting melalui perbaikan gizi sejak kehamilan. [8]

Hasil ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan individu. Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini tidak hanya bersifat informatif melalui ceramah, tetapi juga aplikatif melalui demonstrasi dan praktik penyusunan menu, sehingga memungkinkan peserta untuk belajar secara aktif. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah karena melibatkan interaksi, diskusi, dan pengalaman langsung.

Peningkatan ini tidak semata-mata disebabkan oleh penyampaian informasi, melainkan oleh pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Metode ceramah yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung memungkinkan ibu hamil mengaitkan informasi gizi dengan kondisi nyata yang mereka hadapi sehari-hari, seperti keterbatasan bahan pangan, kebiasaan makan keluarga, dan keluhan selama kehamilan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa edukasi gizi yang bersifat aplikatif lebih efektif dibandingkan pendekatan kognitif semata.

Peningkatan keterampilan peserta dalam menyusun menu harian seimbang menunjukkan bahwa ibu hamil mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh ke dalam konteks kehidupan sehari-hari. Sebagian besar peserta telah mampu mengombinasikan sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah, serta camilan sehat dalam satu hari konsumsi. Hal ini penting karena pemenuhan zat gizi makro dan mikro selama kehamilan sangat berperan dalam mencegah anemia, kurang energi kronis (KEK), bayi berat lahir rendah, serta risiko stunting pada anak.

Pemanfaatan pangan lokal seperti ikan kembung, bayam, pepaya, kacang hijau, dan daun kelor menjadi salah satu keunggulan dalam kegiatan ini. Pangan lokal memiliki nilai gizi tinggi, mudah diperoleh, serta relatif terjangkau, sehingga berpotensi meningkatkan keberlanjutan praktik gizi seimbang di masyarakat. Pendekatan ini juga mendukung kebijakan nasional percepatan penurunan stunting melalui intervensi gizi spesifik sejak masa kehamilan.

Perubahan pola konsumsi, khususnya pada menu sarapan, menunjukkan adanya pergeseran perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil mengonsumsi menu dengan variasi terbatas, yang berpotensi menyebabkan defisiensi zat gizi mikro. Setelah kegiatan edukasi, peningkatan jumlah jenis bahan makanan dalam satu waktu makan mencerminkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya keberagaman pangan. Perubahan ini menjadi sinyal awal keberhasilan intervensi gizi berbasis komunitas.

Edukasi yang disertai dengan permainan memberikan rasa kepuasan dan kebahagian. Perubahan terlihat pada hidangan pagi. Sebelum kegiatan edukasi, sebesar 90% ibu hanya mengkonsumsi dua jenis bahan makanan; sumber karbohidrat dan protein hewani. Setelah kegiatan edukasi, terdapat 60% ibu hamil telah mengkonsumsi 3-4 jenis bahan makanan dalam hidangan makan pagi mereka. Pada saat makan pagi, ibu hamil telah berupaya untuk melengkapi menu mereka dengan penambahan sayur dan protein nabati. [9]

Perubahan perilaku makan peserta, khususnya pada menu sarapan, menunjukkan dampak nyata dari edukasi yang diberikan. Sebelum intervensi, mayoritas ibu hamil hanya mengonsumsi kombinasi karbohidrat dan protein hewani, tanpa sayur dan protein nabati. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan variasi bahan makanan yang dikonsumsi, yang mencerminkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya keberagaman pangan dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta juga mengalami perkembangan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan mampu menyusun menu seimbang harian dengan memanfaatkan daun kelor sebagai salah satu bahan utama. [10] Hal ini terlihat dari hasil coaching menu yang berhasil dirancang sesuai prinsip gizi seimbang. Pada sesi praktik, peserta juga terlibat langsung dalam demonstrasi memasak. Olahan ini tidak hanya bergizi tinggi, tetapi juga sederhana, ekonomis, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. [11]

Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, aspek psikososial peserta juga terlihat membaik. Edukasi yang dikemas secara interaktif dan disertai permainan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif ibu hamil. Kondisi ini penting karena sikap positif terhadap gizi akan mendorong perubahan perilaku makan yang lebih berkelanjutan.

Secara implikatif, kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan berbasis praktik perlu diintegrasikan secara rutin dalam layanan posyandu dan puskesmas. Intervensi sederhana namun kontekstual seperti ini berpotensi memberikan kontribusi nyata dalam pencegahan anemia, KEK, BBLR, dan stunting.

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan pangan lokal untuk mendukung pemenuhan gizi selama kehamilan.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai *Menu Seimbang bagi Ibu Hamil* berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sehat harian. Edukasi interaktif dan praktik penyusunan menu terbukti efektif memperbaiki perilaku makan peserta. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan, tetapi juga membekali ibu hamil dengan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu serta janin.

5. SARAN

Program ini direkomendasikan untuk dijadikan kegiatan rutin di posyandu dan puskesmas guna mendukung pencegahan anemia, KEK, BBLR, dan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Kesehatan, Pedoman Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil., Jakarta: Kementerian Kesehatan RI , 2020.
- [2] R. Kemenkes, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023, Jakarta, 2023.
- [3] D. Sumbar, Profil Data Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2023, Jakarta, 2023.
- [4] S. Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: Gramedia, 2019.
- [5] A. P. N. Rahmawati, "Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no. 2, pp. 145-154, 2021.
- [6] S. Notoatmodjo, Promosi kesehatan dan ilmu perilaku, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- [7] T. S. W. P. R. Indonesia, Panduan Konvergensi Program/Kegiatan Percepatan Pencegahan stunting, Jakarta: TNP2K Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, 2018.
- [8] F. N. S. A. K. A. Amalia, "Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, APengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*, vol. 6, no. 5, pp. 370-377, 2018.
- [9] K. S. M. S. P. D. Citra Palupi, "Citra Palupi, K., Sa'pang, M., & SwEdukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas, 5(1), 49–53.," *Jurnal Abdimas*, vol. 5, no. 1, pp. 49-53, 2018.

- [10] A. P. N. Rahmawati, "Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 12, no. 2, pp. 145-154, 2021.
- [11] N. W. D. S. P. Ekayanthi, "Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil," *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 3, p. 312, 2019.
- [12] K. P. Dinkes, Data Kesehatan Kota Padang tahun 2023, Padang, 2024.