

## KIE (KOMUNIKASI, INFORMASI DAN EDUKASI) TENTANG GIZI IBU HAMIL

Dwi Pratiwi Kasmara<sup>1</sup>, Reni Yusman<sup>2</sup>, Tika Kecana<sup>3</sup>, Susilawati Br Sembiring<sup>4</sup>,  
Ernawati sembiring<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan, STIKES Senior Medan, Indonesia  
<sup>4,5</sup>Mahasiswa Prodi Profesi Kebidanan, Jurusan Kebidanan, STIKES SENIOR MEDAN  
\* Penulis Korespondensi : dwipratiwi.kasmara@gmail.com

### Abstract

*Nutrition is one of the factors that influence the success of a pregnancy. Even the nutritional status of pregnant women can affect the birth weight of the baby and is very closely related to the next level of infant health and infant mortality. Pregnant women need more nutrients compared to non-pregnant women. This is because in addition to the mother, nutrients are needed for the fetus. The fetus grows by taking nutrients from the food consumed by the mother and from the stores of nutrients in the mother's body. During pregnancy a mother must increase the amount and type of food eaten to meet the needs of the baby's growth and the needs of mothers who are carrying a baby and to produce breast milk. The community service was carried out at the Independent Practice Midwife Ernawati Sembiring in the Langkat district, North Sumatra province, with 35 people. The results of the implementation of community service activities carried out in January 2023 at Ernawati Sembiring's Independent Practice Midwife (BPM) obtained an average value of knowledge of pregnant women about Nutrition for Pregnant Women) before and after the Communication of Information and Education (IEC) was carried out, namely from the average value 35 to an average of 85. This can be seen from the results of filling out questionnaires by pregnant women who were carried out before and after the activity. This increase in knowledge is because pregnant women have received KIE material (Communication, Information and Education) on Pregnant Mother Nutrition.*

**Keywords:** *Nutrition for Pregnant Women, KIE, Pregnant Women*

### Abstrak

Gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu kehamilan. Bahkan status gizi ibu hamil dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi yang dilahirkan dan sangat erat hubungannya dengan tingkat kesehatan bayi selanjutnya serta angka kematian bayi. Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI. Pengabdian masyarakat dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Ernawati Sembiring dikabupaten Langkat provinsi Sumatera Utara sebanyak 35 orang. Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Januari 2023 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernawati Sembiring didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang Gizi Ibu hamil) sebelum dan sesudah dilakukan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) yaitu dari rata-rata nilai 35 menjadi rata-rata 85. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengisian kuesioner oleh Ibu hamil yang dilakukan saat sebelum kegiatan dan setelah kegiatan. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan Ibu hamil telah mendapat materi KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) Gizi Ibu hamil.

**Kata kunci:** *Gizi Ibu Hamil, KIE, Ibu Hamil*

### PENDAHULUAN

Tanda-tanda kehamilan merupakan saat yang sangat dinantikan bagi sepasang suami istri. Bukan hanya perempuan yang menginginkan dirinya memiliki buah hati tetapi pasangannya pun (suami) pastinya juga menginginkan keturunan yang merupakan dambaan keluarga (family hoping). Kehamilan yang terjadi pada wanita yang telah menikah menandakan bahwa pasangan tersebut tidak memiliki masalah kesehatan yang berarti dan tingkat kesuburannya baik, apalagi bagi pasangan yang baru saja menikah (Fitriah et al. 2018)

Gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu kehamilan. Bahkan status gizi ibu hamil dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi yang dilahirkan dan sangat erat hubungannya dengan tingkat kesehatan bayi selanjutnya serta angka

kematian bayi. Dengan adanya buku Praktis gizi ibu hamil ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman / panduan bagi ibu hamil dalam pengaturan dietnya sehingga status gizi selama kehamilan baik dan anak yang dilahirkan pun sehat (Fitriah et al. 2018).

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI. Pembahasan tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil ini

masih merupakan bagian dari pembahasan tentang Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur dan tertuang dalam Permenkes RI No 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang (Medika 2019).

Dalam rangka melahirkan generasi yang sehat, berbakti kepada keluarga, masyarakat dan bangsanya, serta mampu berdaya saing, maka diperlukan kehamilan yang sehat. Kehamilan sehat berarti ibu dan janin sehat serta melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Salah satu hal penting dalam rangka mewujudkan ibu sehat dan janin sehat adalah pemenuhan gizi ibu saat hamil. Hal ini berbeda dengan pemenuhan gizi ibu sebelum hamil terutama dalam jumlah dan kualitasnya yang bertambah dan lebih baik. Peningkatan kebutuhan gizi selama hamil ini disebabkan oleh pertumbuhan Rahim dan plasenta, peningkatan cairan tubuh, pencadangan gizi, pertumbuhan serta perkembangan janin. Bila kebutuhan gizi pada masa kehamilan ini tidak terpenuhi, maka ibu hamil akan mengalami kekurangan gizi seperti tampak kurus, pucat, lesu dan lemah (PERGIZI 2021).

Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan memengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Anda harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang buah hati Anda. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, di mana Anda "makan untuk dua orang". Namun lebih dari itu, Anda memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan Anda serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Baharuddin 2018).

Kebutuhan gizi Ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan Mama serta janin yang dikandungnya. Dengan asupan nutrisi ibu hamil yang baik, risiko komplikasi saat persalinan, kecacatan bayi, penyakit kronik di masa yang akan datang dapat berkurang. Berat badan serta tumbuh-kembang bayi sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan status kesehatan Mama di masa kehamilannya. Dengan nutrisi Mama hamil yang baik semenjak masa kehamilan, diharapkan anak yang dilahirkan dapat tumbuh dewasa secara sehat pula. Asupan makanan bergizi sejak trimester pertama adalah bagian dari rangkaian penting dalam upaya mengoptimalkan kecerdasan anak. Di masa kehamilan, Mama perlu mengonsumsi asupan yang menjadi sumber protein untuk Ibu hamil, seperti ikan, daging tanpa lemak, dan kacang-kacangan.

*Institute of IOM* merekomendasikan Indeks Masa Tubuh sebelum kehamilan harus diperhatikan untuk mencapai berat badan optimal. Untuk wanita dengan IMT normal sebelum hamil, rekomendasi kenaikan berat badan adalah 0.4 kg per minggu selama trimester kedua dan trimester ketiga. Untuk wanita dengan IMT kurang direkomendasikan mampu mencapai kenaikan berat badan 5 kg per minggu. Sedangkan untuk wanita dengan IMT overweight maka target kenaikan BB adalah 0.3 kg per minggu. Begitu pula dengan kehamilan kembar dua,

rekomendasi peningkatan BB disesuaikan dengan IMT sebelum kehamilan. Pada kehamilan kembar dua kenaikan berat badan yang dianjurkan lebih besar dibandingkan dengan kehamilan tunggal. Sementara itu, untuk rekomendasi kenaikan BB pada kehamilan kembar tiga atau lebih masih sangat terbatas informasi yang dapat ditemukan. Namun terdapat rekomendasi untuk kenaikan BB pada kehamilan kembar tiga atau triplet yaitu 20.5 – 23 kg pada 32 minggu sampai 34 minggu, sedangkan untuk kehamilan kembar empat atau quadruplet sekitar 20.8 kg – 31 kg pada 31 sampai 32 minggu. Idealnya pengukuran tinggi badan dan berat badan sebelum hamil dilakukan untuk mengetahui IMT sebelum hamil. Dengan mengetahui IMT sebelum hamil, target kenaikan berat badanpun dapat diketahui. Kenaikan berat badan sebaiknya dimonitor untuk dievaluasi. Pola kenaikan berat badan juga sangat penting untuk diketahui, karena peningkatan laju kenaikan berat badan pada trimester kedua dan ketiga berhubungan dengan berat badan bayi saat lahir. Peningkatan BB yang terlalu tinggi saat hamil dapat menyebabkan overweight dan obesitas pada ibu setelah kelahiran. Sedangkan rendahnya kenaikan BB pada ibu hamil dengan IMT underweight atau normal sebelum hamil dapat berhubungan dengan resiko BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) (Paramita 2019).

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan (Agustina 2022).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). (Agustina 2022).

Pada dasarnya, pola makan sehat yang dianjurkan untuk ibu hamil sama dengan pola makan sehat kebanyakan orang pada umumnya, yaitu memperbanyak makan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein tanpa lemak dan lemak sehat. Namun, ada beberapa nutrisi penting dalam makanan yang perlu ibu tingkatkan selama kehamilan, karena sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi. American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama kehamilan. Ibu bisa mendapatkan asupan folat dari makanan, seperti hati, kacang-kacangan, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong.

Selain mengonsumsi makanan sehat, pastikan ibu meminum vitamin prenatal setiap hari yang idealnya dimulai tiga bulan sebelum pembuahan untuk membantu memenuhi nutrisi penting ini.

Kebutuhan energi dan air ibu hamil, lebih banyak sebesar 10%-20%, sementara kebutuhan protein, vitamin (terutama asam folat dan vitamin C) dan mineral (terutama zat besi) yang banyak terdapat dalam lauk pauk dan buah meningkat sebesar 15-50% sesuai dengan usia kehamilannya. Kebutuhan gizi ibu hamil pada rentang usia 19-29 dan 30-49 tahun tercantum pada Tabel 1. Perbandingan proporsi energi dari protein, energi dari lemak, dan energi dari karbohidrat terhadap total kebutuhan energi ibu hamil yang dianjurkan adalah protein : 15- 20%; lemak : 20-25%; dan karbohidrat : 55-60%. Selain itu, Ibu hamil juga memerlukan serta dengan kebutuhan sebesar 14 g/1000 kkal/hari.

Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, Anda memerlukan tambahan 300 kalori dari makanan, terutama di trimester kedua dan ketiga. Selain itu, ada juga beberapa mikronutrien yang Anda butuhkan dalam jumlah lebih banyak saat hamil. Berikut ini adalah daftar kandungan nutrisi yang penting untuk diutamakan di masa kehamilan: Makronutrien, Karbohidrat, Protein, Lemak, Mikronutrien, Kalsium, Asam Folat, dan Zat Besi. Makronutrien merupakan nutrisi yang mengandung kalori atau energi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Rincian kebutuhan makronutrien saat hamil dan manfaatnya akan dijelaskan di bawah ini. Karbohidrat merupakan sumber energi yang penting bagi ibu hamil. Konsumsi karbohidrat kompleks yang juga mengandung serat, agar Anda terhindar dari sembelit. Contoh karbohidrat kompleks adalah nasi merah, roti gandum, kacang-kacangan, serta sayuran dan buah, misalnya durian. Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sel atau jaringan, termasuk sel otak janin. Selain itu, protein juga membantu pertumbuhan jaringan payudara pada ibu hamil, serta meningkatkan suplai darah dalam tubuh. Kebutuhan asupan protein untuk ibu hamil adalah sekitar 75–100 gram atau 2–3 porsi sumber protein per hari. Adapun sumber protein yang baik untuk ibu hamil meliputi daging sapi tanpa lemak, ikan, daging ayam, daging domba, tahu, dan hati sapi.

Saat hamil, Bumil juga dianjurkan untuk mengonsumsi lemak. Namun, pilihlah sumber lemak baik atau lemak tak jenuh, seperti kacang-kacangan, alpukat, minyak zaitun, serta ikan salmon. Lemak baik yang mengandung omega-3 berperan penting untuk mendukung pertumbuhan otak dan mata bayi sebelum lahir serta perkembangan kognitif dan penglihatan anak sesudah kelahiran. Selain itu, lemak juga membantu pertumbuhan plasenta dan jaringan lainnya, serta menurunkan risiko terjadinya kelahiran prematur dan baby blues. Mikronutrien merupakan komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai beberapa mikronutrien yang kebutuhannya perlu diutamakan saat hamil. Tak hanya menguatkan tulang dan gigi Anda, kalsium juga berguna untuk membangun tulang dan gigi janin. Selain itu, kalsium berperan dalam membantu tubuh Anda mengatur cairan, membantu kerja fungsi saraf dan kontraksi otot. Selama hamil, Anda membutuhkan kalsium sekitar 1000 miligram. Anda bisa memperoleh kalsium dari susu, keju, yoghurt, ikan sarden atau

salmon, dan bayam. Asam folat berperan penting dalam mengurangi risiko cacat lahir, termasuk cacat pembentukan tabung saraf pada janin yang memengaruhi otak serta saraf tulang belakangnya. Contohnya adalah spina bifida dan anencephaly. Kebutuhan asam folat harian di masa kehamilan adalah 600–800 mikrogram. Sumber asam folat di antaranya adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, telur, hati sapi, buah jeruk, stroberi, lemon, mangga, dan tomat. Zat besi memiliki fungsi untuk meningkatkan volume darah dan mencegah anemia. Asupan harian yang ideal di masa kehamilan adalah 27 miligram, namun biasanya dokter juga akan memberikan suplemen besi yang perlu diminum setiap hari. Adapun sumber zat besi bisa yang bisa Anda konsumsi, yaitu lobak, sayuran hijau seperti bayam, selada, kubis, biji-bijian, roti, sereal, oatmeal, daging sapi dan sea food (dr. Meva Nareza 2020).

Nutrisi prakonsepsi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah nutrisi sebelum terjadinya kehamilan (3 bulan sebelum pembuahan) sedangkan nutrisi 1000 HPK adalah nutrisi sejak pembuahan hingga usia anak 2 tahun. Nutrisi prakonsepsi berhubungan erat dengan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Perbaikan nutrisi pada masa kehamilan dapat memperbaiki kondisi defisiensi ibu namun sedikit terlambat karena pertumbuhan dan perkembangan janin sudah terjadi sejak pembuahan maka nutrisi optimal prakonsepsi sangat diperlukan untuk mempersiapkan kehamilan. Nutrisi 1000 HPK memengaruhi perkembangan otak janin dan pertumbuhan janin karena periode pertumbuhan dan perkembangan otak janin paling aktif. Nutrisi optimal pada 1000 HPK dapat memberikan efek jangka panjang seperti menurunnya risiko obesitas, darah tinggi dan kencing manis. Nutrisi optimal adalah nutrisi dari segi kuantitas dan kualitas bahan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) dan kebutuhan mikronutrien (vitamin dan mineral) (dr. Marvin Marino 2022).

## BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan berupa KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) pada ibu hamil di BPM Ernawati Sembiring, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Memberikan KIE kepada ibu hamil dilakukan dalam bentuk peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi yang seimbang untuk ibu hamil. KIE ini berguna untuk mencegah komplikasi bagi ibu dan janin karena masalah gizi. KIE dilakukan dalam 1 hari dengan cara mengumpulkan ibu hamil di BPM Ernawati Sembiring Kabupaten Langkat provinsi Sumatera Utara. KIE ini sekaligus mengevaluasi pengetahuan ibu hamil mengenai gizi ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Januari 2023 di BPM Ernawati Sembiring Kabupaten Langkat provinsi Sumatera Utara dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1**

**Perbandingan rata-rata nilai Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Ibu Hamil berdasarkan Hasil Pretest dan Post test**

No	Pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil	n	mean
1	Pre Test	35	35
2	Post Test	35	85

**Tabel 2**  
**Distribusi Usia Ibu Hamil di BPM Ernawati Sembiring Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara**

No	Usia Ibu Hamil	n	%
1	10-20	5	14,3
2	21-30	18	51,4
3	31-40	11	31,4
4	41-50	1	2,9
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

**Tabel 3**  
**Distribusi Pendidikan ibu hamil Ibu Hamil di BPM Ernawati Sembiring Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara**

No	Pendidikan Ibu	n	%
1	SMP	15	42,8
2	SMA	15	42,8
3	Perguruan Tinggi	5	14,4
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Selama kehamilan, proses pertumbuhan tetap berlangsung yaitu pertumbuhan janin yang dikandung dan berbagai pertumbuhan organ tubuh yang mendukung proses pertumbuhannya sehingga peningkatan metabolisme pada ibu hamil berdampak pada peningkatan suplai vitamin dan mineral disamping energi, protein, dan lemak. Jika kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang meningkat ini tidak dapat dipenuhi melalui makanan yang dikonsumsi ibu hamil maka ibu hamil akan mengalami kekurangan gizi yang akan mengakibatkan berat badan bayi lahir rendah, kelahiran premature (lahir belum cukup bulan), dan lahir dengan berbagai kesulitan / sampai meninggal.

Kekurangan gizi pada ibu hamil bukan saja berdampak pada janin yang akan dilahirkan, tetapi dapat menimbulkan masalah pada ibu hamil itu sendiri. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan, terbagi menjadi masalah gizi makro (kekurangan energi kronis / KEK) dan masalah gizi mikro (kekurangan zat besi, Iodium dan Kalsium) (Fitriah et al. 2018).

Kebutuhan asupan energi pada wanita hamil trimester pertama sama dengan kebutuhan energi wanita tidak hamil. Kebutuhan energi mengalami peningkatan pada trimester kedua kehamilan. Hal ini disebabkan peningkatan kebutuhan janin, plasenta dan ibu hamil. Ibu hamil dengan kategori indeks massa tubuh normal memerlukan tambahan 300 kalori energi/hari pada trimester kedua dan 450 kalori energi/hari pada trimester ketiga. Kebutuhan tambahan energi meningkat pada ibu malnutrisi dan tidak sama pada ibu yang mengalami obesitas. Kebutuhan tambahan energi dengan meningkatkan asupan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kegagalan memenuhi peningkatan kebutuhan nutrisi maupun kelebihan asupan pada ibu hamil

menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan janin.

Kebutuhan asupan energi pada ibu hamil dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Komposisinya karbohidrat 45-65%, protein 15-25% dan lemak 25-30% atau menyesuaikan pedoman "isi piringku" Kemenkes RI. Protein pada kehamilan untuk pembentukan sel, pertumbuhan janin dan mempertahankan massa otot ibu. Kebutuhan protein pada ibu hamil meningkat 25 g/hari mulai trimester kedua.

Kebutuhan protein dipenuhi dari sumber protein hewani (ikan, ayam, daging sapi, telur), protein nabati (tahu, tempe dan kacang). Kebutuhan lemak ibu hamil sama dengan wanita sehat tidak hamil. Kecukupan asupan DHA perlu diperhatikan untuk mendukung perkembangan otak janin. Pemenuhan DHA didapatkan dengan meningkatkan asupan omega-3 yang berasal dari bahan makanan ikan laut (dr. Marvin Marino 2022).

Hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada bulan Januari 2023 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernawati Sembiring didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang Gizi Ibu hamil) sebelum dan sesudah dilakukan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) yaitu dari rata-rata nilai 35 menjadi rata-rata 85. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengisian kuesioner oleh Ibu hamil yang dilakukan saat sebelum kegiatan dan setelah kegiatan. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan Ibu hamil telah mendapat materi KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) Gizi Ibu hamil.

Berdasarkan data yang diperoleh tim pengabdian Masyarakat, sebagian besar usia ibu hamil di BPM Ernawati Sembiring kabupaten langkat provinsi Sumatera Utara berada di usia 21-30 tahun sebanyak 18 orang (51,4 %). Sebagian besar pendidikan ibu hamil di BPM Ernawati Sembiring kabupaten langkat provinsi Sumatera Utara adalah tamatan SMP dan SMA sebanyak 15 orang (42,8).

## KESIMPULAN

Kegiatan pembekalan materi sudah dilakukan pada bulan Januari tahun 2023 bertempat di BPM Ernawati Sembiring Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara yang dihadiri 35 orang ibu hamil. Hasil pretest dan posttest, mengalami peningkatan pengetahuan peserta, yaitu dari rata-rata nilai 45 menjadi rata-rata 85. Komunikasi Informasi dan Edukasi ibu hamil tentang pentingnya gizi ibu hamil untuk mencegah komplikasi pada ibu hamil dan janinnya. Anak adalah penerus generasi yang akan membangun nusa dan bangsa.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih kepada Ibu Pembina Yayasan Senior Power Medan, Ibu Ketua STIKes Senior Medan, dan tim pengabdian masyarakat yang telah berupaya menyelesaikan program KIE ibu hamil ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Novita. 2022. "Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan." *Kementerian Kesehatan RI*.
- Baharuddin. 2018. "Kebutuhan Nutrisi Gizi Ibu Hamil Yang Harus Dipenuhi." *RSIJ Sukapura*.
- dr. Marvin Marino, Sp. G. 2022. "Pentingnya Gizi

- Ibu Hamil.” *RS Santo Bromeus*.
- dr. Meva Nareza. 2020. “Pentingnya Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil.” *Alodokter*.
- Fitriah, A. H., I. D. N. Supariasa, D. B. Riyadi, dan B. Bakri. 2018. “Buku Praktis Gizi Ibu Hamil.” Hal. 74 in *Media Nusa Creative*.
- Medika, RS Krakatau. 2019. “Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil.” *RS Krakatau Medika*.
- Paramita, Farah. 2019. *Penulis: Farah Paramita, S.Gz, MPH*.
- PERGIZI. 2021. “Menu Bergizi Pangan Lokal bagi Ibu Hamil.” *Perhimpunan Pakar Pangan dan Gizi (PERGIZI PANGAN) Indonesia* 3.