



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v15i2.3931>



EDUKASI KEBUTUHAN NUTRISI DAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL

Ike Hesti Puspasari, Tusi Eka Redowati, Tri Susanti

Universitas Wira Buana

Ikehesti11@gmail.com

Naskah diterima; Oktober 2025; disetujui November 2025; publikasi online Desember 2025

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi mengenai kebutuhan nutrisi dan senam hamil pada ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status kesehatan, pemenuhan nutrisi, serta kebugaran selama kehamilan yang berdampak pada kesehatan bayi yang dilahirkan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di Desa Sukoharjo. Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pre-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai kebutuhan nutrisi dan senam hamil, serta diakhiri dengan post-test menggunakan kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi dan manfaat senam hamil sebagai upaya pencegahan komplikasi kehamilan dan persiapan menghadapi persalinan.

Kata kunci: *Kebutuhan Nutrisi, Senam hamil, Penyuluhan, Ibu hamil*

Abstract

This community service program aimed to improve pregnant women's knowledge regarding nutritional needs and prenatal exercise as part of efforts to enhance maternal health, nutritional status, and physical fitness during pregnancy, which ultimately affect child health outcomes. The target participants of this program were pregnant women in Sukoharjo Village. The program was implemented through several stages, including a pre-test using a questionnaire to assess baseline knowledge, followed by educational counseling on nutritional needs and prenatal exercise, and concluded with a post-test using the same questionnaire. The results demonstrated an increase in pregnant women's knowledge regarding nutrition and the benefits of prenatal exercise as preventive measures against pregnancy complications and as preparation for childbirth.

Keywords: *Nutritional Needs, Prenatal Exercise, Counseling, Pregnant Women*

A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis yang menggambarkan periode pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Masa kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu atau kurang lebih sembilan bulan. Selama periode tersebut, ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat serta aktivitas fisik yang sesuai guna menunjang kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kehamilan dengan pertumbuhan janin yang optimal merupakan harapan setiap ibu hamil (Ariendha, 2023).

Secara umum, masalah kekurangan gizi pada ibu hamil disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang belum memenuhi kebutuhan gizi sesuai anjuran. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat berdampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin (Dewi, 2021). Trimester III menjadi fase yang memerlukan perhatian khusus karena pada masa ini terjadi peningkatan pesat pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan fisik seperti nyeri punggung dan rasa pegal pada ekstremitas bawah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat

dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan senam hamil (Elizar, 2022). Senam hamil merupakan bagian dari kelas persiapan persalinan yang bertujuan untuk melatih kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil secara bertahap. Latihan ini membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang, sehingga diharapkan persalinan dapat berlangsung dengan lancar dan minim komplikasi (Elizar, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Edukasi Kebutuhan Nutrisi dan Senam Hamil pada Ibu Hamil” bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi serta pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan status kesehatan ibu, kebugaran selama kehamilan, serta memberikan dampak positif terhadap kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan media leaflet serta praktik senam hamil. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan, terbentuknya sikap positif, dan meningkatnya kesadaran ibu hamil dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025, pukul 09.00–12.00 WIB, bertempat di Balai Desa Sukoharjo, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Kegiatan ini difokuskan pada sosialisasi dan edukasi mengenai kebutuhan nutrisi serta senam hamil dengan sasaran seluruh ibu hamil yang berada di Desa Sukoharjo. Tahap persiapan diawali dengan penyusunan dan penyiapan materi edukasi yang akan digunakan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan terkait kebutuhan nutrisi dan senam hamil. Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan sarana dan alat praktik yang diperlukan untuk mendukung penyampaian materi serta demonstrasi gerakan senam hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi

selama kehamilan. Selanjutnya, dilakukan tahap pemberian edukasi berupa pendidikan kesehatan mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil serta penjelasan dan praktik gerakan senam hamil. Tahap akhir kegiatan adalah post-test yang bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta mengenai kebutuhan nutrisi dan manfaat senam hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Pendidikan tentang Nutrisi dan Senam Hamil untuk Ibu Hamil” menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi serta pelaksanaan senam hamil untuk menjaga kesehatan dan kebugaran selama masa kehamilan. Keberhasilan kegiatan ini ditunjukkan melalui adanya peningkatan skor pengetahuan peserta berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan sebelum dan setelah kegiatan edukasi.

Penilaian tingkat pengetahuan ibu hamil dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang disusun sesuai dengan materi edukasi yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap manfaat nutrisi yang adekuat dan senam hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kehamilan yang sehat.

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan

Pengetahuan	Mean	N
Pretest	64.3072	22
Posttest	80.307	22

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Pretest dan Posttest

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
1 Pretest - Posttest	-16.00000	15.36058	2.45966	20.97932	-11.02068	-6.505	38	.000

Hasil pre-test pada 22 ibu hamil menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 64,30. Setelah diberikan intervensi edukasi, nilai rata-rata pengetahuan pada post-test meningkat menjadi 80,30. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test. Hasil ini menunjukkan

bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Andriani (2016) yang berjudul "Optimalisasi Perilaku Pemenuhan Nutrisi pada Ibu Hamil Trimester I melalui Penyuluhan". Penelitian tersebut menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai p-value masing-masing sebesar 0,03 dan 0,01. Temuan ini memperkuat bahwa intervensi edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Pendidikan formal bukan merupakan satu-satunya sarana dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan individu. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal, salah satunya melalui kegiatan penyuluhan. Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan merupakan bentuk pendidikan nonformal yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman sasaran melalui penyampaian informasi yang terstruktur dan aplikatif. Penyuluhan yang diberikan dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, yang selanjutnya berperan dalam membentuk pemahaman yang lebih baik serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang positif.

Edukasi gizi yang diberikan kepada ibu hamil terbukti berperan dalam memengaruhi perilaku mereka dalam memilih serta mengolah makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang di tingkat rumah tangga. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal selama kehamilan berkontribusi dalam mencegah terjadinya bayi lahir dengan panjang badan rendah serta menurunkan risiko stunting pada masa pertumbuhan selanjutnya (Yunitasari et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2021) menunjukkan bahwa pemberian edukasi

gizi kepada ibu hamil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan serta kenaikan berat badan ibu hamil secara optimal selama masa kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arisandi dan Desi (2024) mengenai penyuluhan senam hamil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil secara signifikan setelah diberikan edukasi. Peningkatan tersebut mencerminkan bertambahnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil sebagai salah satu upaya persiapan dalam menghadapi proses persalinan. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Eliazer et al. (2022), yang menyatakan bahwa pelaksanaan senam hamil pada trimester ketiga berperan dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan serta dapat digunakan sebagai sarana pemantauan kondisi kehamilan. Kesiapan fisik dan mental ibu hamil merupakan faktor penting dalam meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama masa kehamilan, persalinan, nifas, hingga menyusui. Oleh karena itu, senam hamil dianjurkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kelancaran proses persalinan.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam menjaga kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 64 sebelum penyuluhan menjadi 80 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 dan signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Pemberian informasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan, disertai dengan pengawasan rutin dan tindak lanjut, memungkinkan individu untuk terus terpapar informasi yang relevan. Paparan informasi yang berulang dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh serta memengaruhi sikap dan

tindakan masyarakat dalam menjaga kesehatan dirinya. Keberhasilan kegiatan kelas ibu hamil, penyuluhan, serta pelaksanaan senam hamil sangat dipengaruhi oleh keterlibatan berbagai pihak, terutama peran aktif Puskesmas. Dukungan tersebut berperan penting dalam upaya pencegahan komplikasi selama kehamilan dan persalinan melalui peningkatan pengetahuan, pemantauan kesehatan, dan pembinaan berkelanjutan kepada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh ibu hamil di Desa Sidoharjo, Kabupaten Lampung Selatan, yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, tenaga kesehatan khususnya bidan, serta instansi terkait, termasuk dinas pendidikan dan institusi pendidikan, dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Dewi. 2016. Optimalisasi Perilaku Pemenuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Satu Melalui Penyuluhan. *Jurnal Adi Husada* Vol 2, No 2, P 17-20. Desember. 2016. ISSN 2502-2083
- Ariendha. 2023. *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara. ISBN: 978-623-487-787-8.
- Arisandi, D., Sunartono, S., & Agustiani, M. D. (2024). Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(7), 2573–2579. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i7.1279>
- Dewi, & Tampubolon, R. 2021. . Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jek.v6i1.10413>
- Elizar, dkk. 2022. Edukasi tentang Pelaksanaan Senam Hamil Trimester III di Desa Langa Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan* Vol 4, No 2 (2022): Juni
- Hastuti, H., & Jacobus, A. 2021. Peran pendidikan non formal dalam peningkatan wawasan masyarakat desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 45-52
- Susilawati. 2021. Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Berat Badan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Nurul Ummi Medan Tembung. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan*

(J-BIKES) 2021, Vol. 1 (No. 2) : 74-78. e-ISSN : 2807-2448

Yunitasari, E., & Handayani, S. 2021. Edukasi gizi seimbang pada ibu hamil untuk mencegah stunting. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 6(2), 123-130