



## Edukasi Gizi Seimbang dan Deteksi Dini Tanda Bahaya Pada Kehamilan

Raehan<sup>1</sup>, Nur Anita<sup>1</sup>, Tri Noviyanti Mansyur<sup>2</sup>, Yesi Gusnawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Midwifery, STIKes Marendeng Majene, Indonesia

<sup>2</sup>Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

Correspondence author: Raehan

Email: [raehanmarendeng@gmail.com](mailto:raehanmarendeng@gmail.com)

Address : Jl. R.A Kartini, tepatnya di belakang RSUD Majene, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat.

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.904>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Pregnancy is a critical period affecting maternal and fetal health. Adequate nutrition supports fetal development and prevents complications, while early detection of danger signs helps reduce maternal morbidity and mortality. However, limited knowledge among pregnant women and their families often delays proper care, highlighting the need for educational interventions.

**Objective:** This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of pregnant women regarding balanced nutrition and the early detection of pregnancy danger signs in the working area of Lembang Public Health Center.

**Method:** This activity was conducted through health education sessions involving lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. Educational materials focused on balanced nutrition during pregnancy and the identification of pregnancy danger signs. The effectiveness of the education was evaluated using a pre-test and post-test to measure participants' knowledge improvement. In addition, health screening was conducted, including hemoglobin examination, measurement of mid-upper arm circumference (MUAC), and blood pressure assessment to identify potential pregnancy risks.

**Result:** The results showed an increase in participants' knowledge of balanced nutrition (62% to 85%) and pregnancy danger signs (58% to 88%). Additionally, 90% of participants committed to regularly consuming iron tablets, and 85% were able to mention at least three danger signs. Screening identified 20% at risk of anemia, 15% with MUAC <23.5 cm, and two hypertension cases referred for further examination.

**Conclusion:** The educational program on balanced nutrition and early detection of pregnancy danger signs was successfully implemented and resulted in improved knowledge and awareness among pregnant women. This activity contributes to strengthening promotive and preventive health efforts in improving maternal health outcomes and supporting safe pregnancies.

**Keywords:** pregnancy, balanced nutrition, danger signs of pregnancy, health education, maternal health.

## Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode fisiologis yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena menentukan kualitas kesehatan ibu dan anak pada masa yang akan datang. Kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan berpengaruh langsung terhadap keberhasilan proses kehamilan, persalinan, serta tumbuh kembang bayi setelah lahir. Salah satu faktor utama yang memengaruhi keberhasilan kehamilan adalah status gizi ibu hamil. Status gizi yang optimal berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, menjaga kesehatan ibu, serta mencegah berbagai komplikasi kehamilan. Selain itu, pemenuhan gizi yang adekuat selama masa kehamilan juga berkontribusi dalam pencegahan stunting pada anak, terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan fase kritis bagi perkembangan manusia (Black & others, 2021b; Branca, 2020; Girard & Olude, 2021).

Selama masa kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro untuk mendukung pertumbuhan jaringan ibu dan janin. Nutrisi penting seperti zat besi, asam folat, kalsium, protein, vitamin, serta energi memiliki peran penting dalam pembentukan sel darah merah, perkembangan sistem saraf janin, pembentukan tulang, serta metabolisme tubuh ibu. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kekurangan gizi pada ibu hamil masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di negara berkembang. Kekurangan zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum ditemukan pada ibu hamil dan dapat menyebabkan anemia. Anemia pada kehamilan berhubungan dengan meningkatnya risiko perdarahan saat persalinan, kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, serta meningkatnya angka kematian ibu dan bayi (Rahman & others, 2022; Stevens & others, 2022; Sunuwar & others, 2019).

Selain aspek pemenuhan gizi, deteksi dini terhadap tanda bahaya kehamilan juga merupakan komponen penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan menurunkan angka kematian ibu (AKI). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sebagian besar kematian ibu disebabkan oleh komplikasi yang sebenarnya dapat dicegah apabila tanda bahaya selama kehamilan dapat dikenali lebih awal dan ditangani secara tepat oleh tenaga kesehatan. Beberapa tanda bahaya tersebut meliputi perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, pembengkakan pada wajah dan tangan, nyeri perut hebat, penurunan gerakan janin, serta pecahnya air ketuban sebelum waktunya. Kondisi tersebut dapat menjadi indikasi komplikasi serius seperti preeklamsia, infeksi, maupun gangguan pertumbuhan janin yang memerlukan penanganan medis segera (Miller & others, 2020; Say & others, 2019; World Health Organization, 2023).

Meskipun berbagai program kesehatan ibu telah dikembangkan, rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil dan keluarga mengenai gizi seimbang serta tanda bahaya kehamilan masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kesehatan maternal. Kurangnya pemahaman mengenai gejala awal komplikasi sering kali menyebabkan keterlambatan dalam pengambilan keputusan untuk mencari pertolongan medis. Kondisi ini dikenal dengan konsep “three delays”, yaitu keterlambatan dalam mengenali masalah kesehatan, keterlambatan dalam mengambil keputusan untuk mencari pelayanan kesehatan, serta keterlambatan dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang memadai. Ketiga faktor tersebut secara signifikan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi bahkan kematian ibu dan bayi (Kapur, 2015; Thaddeus & Maine, 2019).

Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil serta memperkuat upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal. Edukasi yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan ibu hamil dalam menjaga kehamilannya. Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah, meningkatkan kualitas pola makan selama kehamilan, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali tanda bahaya kehamilan (Kavle, 2019; Lassi & others, 2020; Nguyen & others, 2021). Selain itu, keterlibatan keluarga, khususnya suami, juga terbukti berperan penting dalam mendukung perilaku kesehatan ibu selama masa kehamilan.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam konteks kesehatan ibu, puskesmas memiliki tanggung jawab dalam penyelenggaraan pelayanan antenatal terpadu yang mencakup pemantauan kesehatan ibu dan janin, skrining faktor risiko, serta pemberian edukasi kesehatan kepada ibu hamil. Melalui program seperti kelas ibu hamil, posyandu, serta konseling gizi, puskesmas dapat menjadi pusat edukasi kesehatan bagi masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang dilakukan melalui pelayanan kesehatan primer mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan maternal serta memperbaiki perilaku kesehatan ibu hamil (Bhutta & others, 2020; Wahyuni, 2017).

Wilayah kerja Puskesmas Lembang memiliki potensi besar dalam pengembangan kegiatan edukasi kesehatan bagi ibu hamil melalui berbagai kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat seperti posyandu dan kelas ibu hamil. Namun demikian, masih diperlukan penguatan program edukasi yang lebih sistematis dan berkelanjutan agar informasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh ibu hamil dan keluarganya. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan, termasuk dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan kewaspadaan terhadap tanda bahaya kehamilan (Girard & Olude, 2021; Nguyen & others, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program edukasi gizi seimbang dan deteksi dini tanda bahaya pada kehamilan menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil, memperkuat peran keluarga dalam mendukung kesehatan ibu, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam mengenali risiko komplikasi kehamilan secara dini. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil, diharapkan risiko komplikasi kehamilan dapat diminimalkan sehingga dapat mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat, persalinan yang aman, serta generasi yang lebih berkualitas di masa depan.

## **Tujuan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai gizi seimbang serta deteksi dini tanda bahaya kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Lembang.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dan skrining sederhana mengenai gizi seimbang serta deteksi dini tanda bahaya

pada kehamilan. Kegiatan dilaksanakan pada tahun 2025 di wilayah kerja Puskesmas Lembang. Pemilihan lokasi dilakukan dengan mempertimbangkan peran puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki akses langsung terhadap ibu hamil serta kader kesehatan di masyarakat.

Kegiatan ini diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa dari STIKES Marendeng Majene sebagai bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kerja sama kemitraan dengan pihak Puskesmas Lembang, khususnya tenaga kesehatan pada program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta kader posyandu setempat. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Surat Tugas Ketua STIKES Marendeng Majene Nomor: 045/STIKES-MM/PKM/2025 tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta rekomendasi dari Kepala Puskesmas Lembang untuk pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan bagi ibu hamil di wilayah kerjanya.

Partisipan dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lembang dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kriteria partisipan meliputi ibu yang sedang dalam masa kehamilan, berdomisili di wilayah kerja puskesmas, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Selain ibu hamil, kegiatan ini juga melibatkan kader posyandu dan anggota keluarga sebagai pendamping guna meningkatkan dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan proposal kegiatan, koordinasi dengan pihak Puskesmas Lembang terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta pengurusan surat tugas dan izin pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pelaksana juga menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil dan tanda bahaya kehamilan, serta menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan bahan presentasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Persiapan instrumen pengukuran juga dilakukan, seperti kuesioner pengetahuan, alat ukur lingkaran lengan atas (LILA), alat ukur tekanan darah, serta alat pemeriksaan hemoglobin sederhana untuk kegiatan skrining kesehatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan awal peserta melalui pre-test menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai gizi seimbang dan tanda bahaya kehamilan. Setelah itu dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan diskusi dan sesi tanya jawab agar peserta dapat memahami materi secara lebih komprehensif. Materi yang disampaikan mencakup prinsip gizi seimbang selama kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta berbagai tanda bahaya kehamilan seperti perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, pembengkakan pada wajah dan tangan, nyeri perut hebat, penurunan gerakan janin, serta pecahnya ketuban sebelum waktunya.

Selain kegiatan edukasi, dilakukan pula skrining kesehatan sederhana untuk mendeteksi faktor risiko pada ibu hamil. Skrining tersebut meliputi pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) untuk mengetahui risiko kekurangan energi kronis (KEK), pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi kemungkinan hipertensi pada kehamilan, serta pemeriksaan hemoglobin atau penilaian tanda klinis anemia. Hasil pemeriksaan tersebut digunakan sebagai dasar untuk memberikan edukasi tambahan serta rekomendasi tindak lanjut bagi ibu hamil yang memiliki faktor risiko kesehatan.

Setelah kegiatan edukasi dan skrining selesai dilaksanakan, peserta kembali diminta mengisi kuesioner post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan. Selain itu, peserta juga diberikan leaflet sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali di rumah dan dapat digunakan oleh kader kesehatan untuk melakukan edukasi lanjutan kepada masyarakat.

Data hasil kegiatan kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil skrining kesehatan juga disajikan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan kondisi kesehatan ibu hamil yang mengikuti kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta, tingkat partisipasi selama kegiatan berlangsung, serta hasil skrining kesehatan yang menunjukkan adanya faktor risiko pada ibu hamil. Evaluasi ini menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan serta sebagai rekomendasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang.

## Hasil

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan tanda bahaya pada kehamilan. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan, terlihat bahwa tingkat pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Variabel Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil	62	85	23
Pengetahuan tentang tanda bahaya kehamilan	58	88	30

Sebelum pelaksanaan edukasi, rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai konsep gizi seimbang selama kehamilan berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 62%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan diskusi interaktif, nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama masa kehamilan.

Selain itu, peningkatan pengetahuan juga terlihat pada pemahaman peserta mengenai tanda bahaya kehamilan. Pada saat pre-test, tingkat pengetahuan ibu hamil terkait tanda bahaya kehamilan tercatat sebesar 58%. Setelah kegiatan edukasi dilakukan, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 88%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang disertai dengan penjelasan dan contoh kasus mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap tanda-tanda yang memerlukan penanganan medis segera selama masa kehamilan.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan serta meningkatkan kewaspadaan terhadap berbagai kondisi yang berpotensi menimbulkan komplikasi.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan edukasi yang dilaksanakan juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran dan sikap ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa kehamilan. Setelah mengikuti sesi penyuluhan dan diskusi interaktif, sebagian

besar peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan informasi kesehatan yang telah diberikan.

Tabel 2. Peningkatan Kesadaran dan Sikap Peserta

<b>Indikator Kesadaran dan Sikap</b>	<b>Persentase (%)</b>
Peserta yang berkomitmen mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin	90
Peserta yang mampu menyebutkan minimal 3 tanda bahaya kehamilan	85

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 90% peserta menyatakan kesediaan dan komitmen untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia selama kehamilan, mengingat kekurangan zat besi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil.

Selain itu, peningkatan kesadaran juga terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi tanda bahaya pada kehamilan. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, sebanyak 85% peserta mampu menyebutkan minimal tiga tanda bahaya kehamilan, seperti perdarahan, sakit kepala hebat, pembengkakan pada wajah dan tangan, nyeri perut hebat, atau berkurangnya gerakan janin. Kemampuan ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami informasi yang diberikan dan diharapkan dapat lebih waspada dalam mengenali kondisi yang memerlukan penanganan medis segera.

Peningkatan kesadaran dan sikap ini menjadi indikator penting bahwa kegiatan edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dalam menjaga kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan.

Selain kegiatan edukasi, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini juga disertai dengan skrining kesehatan sederhana untuk mendeteksi faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu selama masa kehamilan. Skrining dilakukan melalui pemeriksaan hemoglobin atau penilaian tanda klinis anemia, pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), serta pengukuran tekanan darah.

Tabel 3. Tabel Hasil Skrining Kesehatan Ibu Hamil

<b>Jenis Pemeriksaan</b>	<b>Hasil Temuan</b>
Ibu hamil berisiko anemia (berdasarkan Hb/tanda klinis)	20%
Ibu hamil dengan LILA < 23,5 cm (risiko KEK)	15%
Kasus tekanan darah tinggi yang dirujuk	2 kasus

Hasil skrining menunjukkan bahwa sebagian peserta masih memiliki faktor risiko kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin maupun tanda klinis yang diamati, sekitar 20% ibu hamil teridentifikasi berisiko mengalami anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang berpotensi mengalami kekurangan zat besi sehingga memerlukan pemantauan serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Selain itu, hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) menunjukkan bahwa sekitar 15% ibu hamil memiliki nilai LILA kurang dari 23,5 cm yang mengindikasikan adanya risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun

pertumbuhan janin apabila tidak ditangani dengan baik melalui perbaikan pola makan dan pemantauan gizi secara berkala.

Sementara itu, dari hasil pengukuran tekanan darah ditemukan dua kasus ibu hamil dengan tekanan darah tinggi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Peserta tersebut kemudian dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan guna mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif dan mencegah kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan.

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan tidak hanya memberikan manfaat bagi ibu hamil sebagai peserta utama, tetapi juga memberikan dampak positif bagi kader kesehatan dan keluarga yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Keterlibatan kader posyandu dalam proses edukasi memberikan kesempatan bagi mereka untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat.

Setelah mengikuti kegiatan ini, kader posyandu menunjukkan kemampuan untuk melakukan edukasi ulang kepada ibu hamil di lingkungan sekitarnya dengan memanfaatkan media leaflet yang telah diberikan oleh tim pelaksana. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berpotensi memberikan efek berkelanjutan melalui peran kader sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan di masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman suami dan anggota keluarga mengenai pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu hamil. Melalui penyuluhan yang diberikan, keluarga menjadi lebih memahami peran mereka dalam membantu pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil serta dalam mengambil keputusan yang tepat apabila ditemukan tanda bahaya kehamilan yang memerlukan penanganan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dukungan keluarga yang baik diharapkan dapat membantu meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap anjuran kesehatan serta mempercepat pengambilan keputusan rujukan apabila terjadi komplikasi kehamilan.

## **Diskusi**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dan tanda bahaya kehamilan setelah diberikan edukasi kesehatan. Peningkatan skor pengetahuan dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa metode edukasi melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta penggunaan media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap informasi kesehatan selama masa kehamilan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan selama kehamilan dapat meningkatkan literasi kesehatan ibu serta memperbaiki perilaku kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan (Engidaw, 2024; Lassi & others, 2022).

Peningkatan pemahaman mengenai tanda bahaya kehamilan yang diperoleh dalam kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan antenatal memiliki hubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan ibu mengenai komplikasi kehamilan. Ibu hamil yang mendapatkan edukasi secara terstruktur cenderung lebih mampu mengenali tanda bahaya seperti perdarahan, sakit kepala hebat, pembengkakan pada wajah dan tangan, serta berkurangnya gerakan janin (Mayasari & Rochmaedah, 2024; Tahir & Khan, 2025). Pengetahuan mengenai tanda bahaya kehamilan sangat penting karena dapat mendorong ibu hamil untuk segera mencari pertolongan medis

apabila terjadi kondisi yang berpotensi membahayakan ibu maupun janin (World Health Organization, 2023).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan kesadaran dan sikap positif ibu hamil terhadap perilaku kesehatan. Sebagian besar peserta menyatakan komitmen untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan konseling kesehatan selama kehamilan dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen zat besi dan asam folat (Engidaw, 2024; Sartika et al., 2024). Konsumsi tablet tambah darah secara teratur merupakan salah satu strategi utama dalam pencegahan anemia pada ibu hamil yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara berkembang (Bencaiova & Breymann, 2021).

Hasil skrining kesehatan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih memiliki risiko anemia serta kekurangan energi kronis. Kondisi tersebut merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi selama kehamilan maupun persalinan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil berhubungan dengan peningkatan risiko bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur, serta meningkatnya morbiditas maternal dan neonatal (Daru et al., 2023). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan sederhana serta edukasi mengenai gizi seimbang menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan pada ibu hamil (Black & others, 2021a).

Selain anemia, hasil skrining juga menunjukkan adanya ibu hamil dengan nilai lingkaran atas (LILA) kurang dari 23,5 cm yang mengindikasikan risiko kekurangan energi kronis. Status gizi ibu selama kehamilan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan status gizi yang kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Lassi & others, 2022). Oleh karena itu, intervensi edukasi mengenai pola makan seimbang dan pemantauan status gizi secara berkala menjadi komponen penting dalam pelayanan kesehatan ibu.

Selain memberikan dampak langsung kepada ibu hamil, kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi kader posyandu dan keluarga yang terlibat dalam kegiatan. Kader kesehatan yang terlibat dalam kegiatan mampu melakukan edukasi ulang kepada masyarakat menggunakan media leaflet yang diberikan oleh tim pelaksana. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan dapat memperluas jangkauan program promosi kesehatan di masyarakat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kader kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendorong perubahan perilaku kesehatan melalui kegiatan edukasi di tingkat komunitas (Glenton & others, 2022).

Keterlibatan keluarga, khususnya suami, juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan ibu hamil. Dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan ibu terhadap anjuran kesehatan serta mempercepat pengambilan keputusan untuk mencari pelayanan kesehatan apabila ditemukan tanda bahaya kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan kunjungan antenatal serta mengikuti anjuran tenaga kesehatan (Yaya & others, 2021).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku kesehatan ibu hamil. Keterlibatan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta keluarga

dalam kegiatan edukasi dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam upaya peningkatan kesehatan maternal. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu di tingkat masyarakat.

## Kesimpulan

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan deteksi dini tanda bahaya kehamilan yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lembang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya skor pengetahuan peserta setelah edukasi, meningkatnya komitmen ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah, serta kemampuan peserta dalam mengenali tanda bahaya kehamilan. Selain itu, kegiatan skrining juga berhasil mengidentifikasi beberapa ibu hamil yang berisiko mengalami anemia, kekurangan energi kronis, dan tekanan darah tinggi sehingga dapat dilakukan tindak lanjut melalui pelayanan kesehatan. Ke depan, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan keluarga agar upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dan pencegahan komplikasi kehamilan dapat dilakukan secara lebih optimal.

## Daftar Pustaka

1. Bencaiova, G., & Breyman, C. (2021). Anemia in pregnancy, pathophysiology and clinical implications. *Nutrients*, 13(3).
2. Bhutta, Z. A., & others. (2020). Community-based maternal and child health interventions. *The Lancet*, 395.
3. Black, R. E., & others. (2021a). Maternal and child nutrition: building momentum for impact. *The Lancet*, 398, 1107–1122.
4. Black, R. E., & others. (2021b). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 398, 451–472.
5. Branca, F. (2020). Nutrition and pregnancy: a global perspective. *Public Health Nutrition*, 23, 123–130.
6. Daru, J., Allotey, J., & Peña-Rosas, J. P. (2023). Global burden of maternal anemia and adverse pregnancy outcomes. *Lancet Global Health*, 11(2), e234–e242.
7. Engidaw, M. T. (2024). Effect of nutrition education during pregnancy on iron–folic acid supplementation compliance. *Nutrition Reviews*, 83(7), 1–12.
8. Girard, A. W., & Olude, O. (2021). Nutrition education and counselling provided during pregnancy. *Maternal and Child Nutrition*, 17.
9. Glenton, C., & others. (2022). Community health workers and maternal health education interventions. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6.
10. Kapur, R. (2015). *Health Education and Promotion*. New Delhi Academic Press.
11. Kavle, J. A. (2019). Addressing barriers to maternal nutrition. *Food and Nutrition Bulletin*, 40.
12. Lassi, Z. S., & others. (2020). Impact of health education on maternal health outcomes. *BMC Public Health*, 20.

13. Lassi, Z. S., & others. (2022). Impact of nutritional interventions during pregnancy on maternal and neonatal outcomes. *BMJ Global Health*, 7.
14. Mayasari, W., & Rochmaedah, S. (2024). Influence of education on pregnancy danger signs on knowledge of pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2).
15. Miller, S., & others. (2020). Beyond the three delays: understanding maternal mortality. *BMJ Global Health*, 5.
16. Nguyen, P. H., & others. (2021). Nutrition education interventions during pregnancy. *Maternal and Child Nutrition*, 17.
17. Rahman, M. M., & others. (2022). Maternal anemia and adverse birth outcomes. *Nutrients*, 14.
18. Say, L., & others. (2019). Global causes of maternal death: a WHO systematic analysis. *The Lancet Global Health*, 7, e323–e333.
19. Stevens, G. A., & others. (2022). Global prevalence of anemia in pregnant women. *The Lancet Global Health*, 10, e627–e639.
20. Sunuwar, D. R., & others. (2019). Factors associated with anemia among pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19.
21. Tahir, S. R., & Khan, F. A. (2025). Awareness regarding dangerous signs in pregnant women. *Journal of Rawalpindi Medical College*, 29(2).
22. Thaddeus, S., & Maine, D. (2019). Too far to walk: maternal mortality in context. *Social Science and Medicine*.
23. Wahyuni, S. (2017). Health education intervention for improving maternal knowledge. *Indonesian Journal of Public Health*, 12.
24. World Health Organization. (2023). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. *WHO Guidelines*.
25. Yaya, S., & others. (2021). Family support and antenatal care utilization among pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21.