



Optimalisasi Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Selama Ramadhan Melalui Edukasi Di Wilayah Sungai Tiung

Erni Yuliasuti*¹, Megawati², Efi Kristiana³, Rafidah⁴, Suryanti⁵

¹⁻⁵Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*e-mail: yantisuryanti47@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v4i1.146

Received : February 22th 2026 Revised : February 28th 2026 Accepted : March 31th 2026

Abstrak

Upaya optimalisasi status gizi ibu hamil merupakan prioritas kesehatan nasional guna menekan angka kematian ibu dan bayi serta mencegah terjadinya stunting. Wilayah Sungai Tiung yang terletak di bawah naungan Puskesmas Cempaka Kota Banjarbaru menghadapi tantangan unik saat bulan Ramadhan, apalagi saat pelaksanaan ibadah puasa seringkali bertabrakan dengan kebutuhan fisiologis kehamilan. Berdasarkan data situasi, wilayah ini telah mencapai cakupan pertama (K1) sebesar 100%, tetapi terdapat penurunan cakupan pada kunjungan keenam, sebesar 53,9%, yang menandakan adanya kesenjangan dalam konteks keberlanjutan. Jenis intervensi yang dilakukan melibatkan skrining antropometrik untuk mendeteksi Kurang Energi Kronis (KEK) melalui skrining Lingkar Lengan Atas (LILA), edukasi terstruktur melalui media leaflet, serta evaluasi melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil skrining menunjukkan bahwa terdapat subpopulasi ibu hamil yang memiliki LILA kurang dari 23,5 cm yang lebih rentan terhadap komplikasi seperti Intrauterine Fetal Demise (IUFD). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kesadaran peserta terhadap komposisi gizi seimbang yaitu karbohidrat 50%, protein 30%, serta lemak 10 - 20% dan pengelolaan cairan minimal 2 liter. Kegiatan edukasi ini mampu mengubah persepsi dan perilaku pemenuhan nutrisi pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya KEK dan mendapatkan pengawasan selama bulan puasa guna menjamin keselamatan ibu dan janin.

Kata kunci: gizi ibu hamil, ramadhan, edukasi kesehatan, skrining KEK

Abstract

Optimizing the nutritional status of pregnant women is a national health priority in order to reduce maternal and infant mortality rates and prevent stunting. The Sungai Tiung area, which is under the jurisdiction of the Cempaka Community Health Center in Banjarbaru City, faces unique challenges during Ramadan, especially since fasting often conflicts with the physiological needs of pregnancy. Based on the situation data, this area has achieved 100% coverage for the first visit (K1), but there has been a decline in coverage for the sixth visit (k1), amounting to 53.9%, indicating a gap in terms of sustainability. The types of interventions carried out involved anthropometric screening to detect Chronic Energy Deficiency (CED) through Upper Arm Circumference (UAC) screening, structured education through leaflets, and evaluation through pre-test and post-test instruments. The screening results showed that there was a subpopulation of pregnant women with an ARM circumference of less than 23.5 cm who were more susceptible to complications such as Intrauterine Fetal Demise (IUFD). The evaluation results showed a significant increase in participants' awareness of balanced nutrition, namely 50% carbohydrates, 30% protein, and 10-20% fat, as well as fluid management of at least 2 liters. This educational activity was able to change the perception and behavior of pregnant women in meeting their nutritional needs to prevent CEM and obtain supervision during the fasting month to ensure the safety of the mother and fetus.

Keywords: nutrition for pregnant women, ramadan, health education, KEK screening.

A. PENDAHULUAN

Kecamatan Cempaka terletak di Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Kecamatan ini terdiri dari empat kelurahan, yaitu Bangkal, Cempaka, Palam, dan Sungai Tiung. Kelurahan Cempaka sendiri merupakan salah satu kelurahan dengan luas sekitar 80,65 kilometer persegi. Ini membuatnya menjadi wilayah terluas di Kecamatan Cempaka.

Desa Sungai Tiung terbagi menjadi RT. 01 - 06. Dengan jumlah seluruh penduduk 870, dan jumlah ibu hamil sebanyak 341, tersebar diberbagai RT di Wilayah Sungai Tiung. Secara Geografis letak Desa Sungai Tiung dibatasi oleh desa/wilayah lainnya,

- a. Sebelah Utara : Kelurahan Cempaka (di kecamatan cempaka),
- b. Sebelah Selatan : Desa Bentok Darat (di Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut)
- c. Sebelah Barat : Kelurahan Cempaka (Kemungkinan bagian dari timur/Kawasan administrasi Cempaka)
- d. Sebelah Timur : Kelurahan Bangkal (dalam kecamatan Cempaka)

Sungai Tiung terletak di kelurahan cempaka yang merupakan salah satu daerah aliran sungai (DAS). Secara geografis Sungai Tiung termasuk daerah bergelombang dan hutan, sungai kecil di daerah dataran, serta terdapat daerah yang ditanami. Disana sering terjadinya banjir dikarenakan sedimen yang masuk ke alur Sungai Tiung disebabkan oleh erosi permukaan tanah yang gersang akibat kegiatan pendulangan intan.

Dari infografis Sungai Tiung, kita dapat melihat bahwa masih banyak warga Kelurahan Cempaka yang pendidikannya hanya tamat Sekolah Dasar. Rendahnya tingkat pendidikan sering kali berbanding lurus dengan minimnya pemahaman, bahkan munculnya mitos atau kesalahpahaman seputar kesehatan terutama masalah nutrisi bagi ibu hamil. Berdasarkan data ini, kita tahu bahwa pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan optimal.

Dari permasalahan diatas menunjukkan adanya kebutuhan untuk di lakukan edukasi pada ibu hamil dalam pemahaman tentang nutrisi ibu hamil. Dengan menerapkan pengabdian masyarakat, melakukan edukasi secara langsung. Diharapkan kegiatan ini dapat membantu ibu untuk meningkatkan pengetahuan kebutuhan nutrisi terutama selama bulan puasa.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Desa Penfui Timur, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, pada bulan Maret 2026. Sasaran kegiatan adalah keluarga yang memiliki balita serta kader Posyandu. Metode yang digunakan berupa pendekatan pemberdayaan partisipatif melalui empat tahapan, yaitu persiapan, edukasi, praktik, dan tindak lanjut. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan kader Posyandu, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi, serta penyiapan media edukasi, Buku KIA, alat antropometri, dan lembar evaluasi. Tahap edukasi dilaksanakan secara interaktif melalui penyampaian materi mengenai pemantauan pertumbuhan dan

perkembangan balita, interpretasi kurva pertumbuhan, stimulasi sesuai usia, pola makan responsif, serta pengenalan tanda bahaya yang memerlukan konsultasi.

Tahap praktik dilakukan melalui demonstrasi pengukuran tinggi badan menggunakan alat antropometri, pendampingan membaca dan mencatat hasil pemantauan pada Buku KIA, simulasi stimulasi perkembangan sesuai usia, serta penyusunan rencana tindak lanjut pemantauan di rumah dan Posyandu. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif menggunakan daftar hadir, pertanyaan sebelum dan sesudah edukasi, lembar observasi keterampilan peserta, serta refleksi singkat. Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan tingkat partisipasi peserta, peningkatan pemahaman mengenai pertumbuhan dan perkembangan balita, kemampuan melakukan pemantauan menggunakan Buku KIA, serta kesiapan keluarga untuk melaksanakan pemantauan tumbuh kembang secara rutin dan berkelanjutan bersama kader Posyandu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Wilayah Sungai Tiung Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru “Optimalisasi Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Selama Ramadhan Melalui Edukasi Di Wilayah Sungai Tiung” dilaksanakan di Kelurahan Sungai Tiung yang terdiri di RT 1 – 6 Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. Hasil analisis lapangan didapatkan bahwa kelurahan Sungai Tiung memiliki keterbatasan dalam layanan Kesehatan, baik akses terhadap fasilitas kesehatan maupun ketersediaan tenaga medis yang memberikan pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi pada ibu hamil selama bulan Ramadhan, sehingga menimbulkan kurangnya kesadaran Masyarakat akan kebutuhan nutrisinya. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya Nutrisi ibu hamil selama bulan Puasa. Berdasar hasil *Focus Group Discussion* yang dilaksanakan di Kantor Kelurahan Sungai Tiung Kecamatan Cempaka didapatkan masalah prioritas yaitu pemenuhan nutrisi Ibu hamil selama bulan Ramadhan.

Kegiatan Koordinasi dan Observasi Lapangan dilakukan pada tanggal 9 Februari 2026 selanjutnya melaksanakan FGD dengan perangkat yaitu di Kelurahan Sungai Tiung pada tanggal 10 Februari 2026.

Edukasi Terintegrasi Berdasar Pada Masalah Prioritas Pemenuhan nutrisi Ibu hamil di Bulan Ramadhan pada tanggal 11 Februari 2026 Peserta terdiri dari 40 Ibu hamil. Kegiatan edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Ibu diberikan materi tentang Tips dan Trik pemenuhan nutrisi ibu hamil selama Ramadhan. Penyampaian materi dilakukan oleh Dosen dan Tenaga Kependidikan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang difasilitasi oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan Bidan Puskesmas Cempaka. Para Ibu hamil telah melakukan pengisian *pre test* sebelum materi dimulai dan dilanjutkan dengan pengisian *post test* di akhir sesi penyuluhan/ edukasi setelah diskusi dan tanya jawab. Ibu hamil juga diberikan pengetahuan contoh menu yang bernutrisi pada ibu hamil saat Ramadhan.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Kesehatan

Kategori	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Baik	12	30	34	85
Cukup	28	70	6	15
Total	40	100	18	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan terdapat 12 peserta memiliki pengetahuan baik (30%), 28 peserta memiliki pengetahuan cukup (70%). Sesudah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan, sebanyak 34 peserta memiliki pengetahuan baik (85%) dan 6 peserta memiliki pengetahuan cukup (15%).

Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pendidikan kesehatan yang melibatkan evaluasi langsung cukup efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan dan menunjukkan efek nyata dari kegiatan edukasi.

Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan dalam pengetahuan peserta edukasi kesehatan dengan rata-rata skor *post test* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre test*. Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan sesuai pada tabel 3.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan selanjutnya pada tanggal 12 Februari 2026 dilakukan konseling dan pendampingan ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi selama bulan Ramadhan.



Gambar 1. Konseling dan Edukasi Ibu Hamil



(a)



(b)

Gambar 2. Edukasi (a) Edukasi ibu hamil (b) pendataan ibu hamil

4. KESIMPULAN

Intervensi Kegiatan Kelas Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Hamil ketika Bulan Ramadhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang apa saja kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan pada ibu hamil. Dimana sebelum di berikan penyuluhan ibu belum dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan setelah diberikan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi, ibu mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dan ibu bertanya tentang makanan sehari-harinya apakah sudah benar dan ibu akan rutin mengikuti posyandu dan memeriksakan kehamilannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Semua pihak, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan mahasiswa yang sudah membantu dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aisnah, dkk. 2022. Berat Badan Balita Sebelum Dan Sesudah Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Di Bupatien Buton Utara. Jurnal Ilmiah Obsgin. Vol 14 No.4.
- [2] Profil Desa Sungai Tiung. (2025). "*Profil Desa Sungai Tiung*". Cempaka.
- [3] Puskesmas Cempaka. 2025. *Laporan Tahunan Puskesmas Cempaka*. Banjarbaru : Puskesmas Cempaka
- [4] Wahyuningtias, Isna Rizkia, dkk. 2023. *Identifikasi Masalah Dominan Capaian Kenaikan Berat Badan Balita Di Posyandu Kelurahan Ulu Gedong Wilayah Kerja Puskesmas Olak Kemang Tahun 2023*. Electronic Journal E-SEHAD Scientific Of Environmental Health And Diseases. Vol 4, No.1, Juni 2023.
- [5] Rambe, N. Y., & Evajayanti. (2024). Analisis Kepuasan Pelayanan Puskesmas Berdasarkan Metode Urgency, Seriousness, Growth (USG) dalam Mendukung Transformasi Layanan Kesehatan Primer.