



PENINGKATAN LITERASI NUTRISI IBU HAMIL MELALUI MEDIA KALENDER MAKANAN DI DESA BUNGAJAYA KABUPATEN GOWA

Improving Nutritional Literacy Among Pregnant Women Through Food Calendar Media in Bungaejaya Village, Gowa Regency

Nurul Fadhilah Gani¹, Nurhidayah², Hasnah³, Sumarmi⁴, Permatasari⁵

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

⁵Dompot Dhuafa Sulawesi Selatan

Alamat Korespondensi: Jl.HM.Yasin Limpo No.36 Samata-Gowa

E-mail: ¹⁾nurul.fadhilah@uin-alauddin.ac.id, ²⁾nurhidayah.ners@uin-alauddin.ac.id, ³⁾hasnah.nur@uin-alauddin.ac.id, ⁴⁾sumarmi@uin-alauddin.ac.id, ⁵⁾ettypermata25@gmail.com

Abstrak

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi, salah satunya dipicu oleh komplikasi kehamilan akibat kekurangan gizi. Rendahnya literasi nutrisi pada ibu hamil berkontribusi terhadap meningkatnya risiko preeklampsia, anemia, dan bayi berat lahir rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi nutrisi ibu hamil melalui pendampingan berbasis media kalender makanan sebagai alat bantu edukasi sederhana dan aplikatif. Pengabdian dilaksanakan di Kantor Desa Bungaejaya, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, dengan melibatkan 10 orang ibu hamil. Kegiatan ini juga dihadiri oleh kepala desa, bidan desa, kader kesehatan, dan mitra Dompot Dhuafa. Metode kegiatan mencakup penyuluhan nutrisi kehamilan, pelatihan penggunaan kalender makanan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi visual berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran nutrisi pada ibu hamil serta meningkatkan kemampuan ibu dalam mengidentifikasi nutrisi tepat sehari-hari selama hamil.

Kata kunci: ibu hamil, kalender makanan, literasi nutrisi.

Abstract

The maternal mortality rate (MMR) in Indonesia remains high, partly due to pregnancy complications caused by malnutrition. Low nutritional literacy among pregnant women contributes to an increased risk of preeclampsia, anaemia, and low birth weight babies. This community service activity aims to improve nutritional literacy among pregnant women through media-based food calendar guidance as a simple and practical educational tool. The activity was conducted at the Bungaejaya Village Office, Gowa District, South Sulawesi, involving 10 pregnant women. The activity was also attended by the village head, village midwife, health workers, and Dompot Dhuafa partners. The activity methods included pregnancy nutrition counselling and training on the use of the food calendar. The results of the community service showed an increase in pregnant women's understanding of nutritional needs during pregnancy. The activity results indicated that community-based visual education is effective in increasing nutritional awareness among pregnant women and improving their ability to identify appropriate daily nutrition during pregnancy.

Keywords: pregnant women, nutrition calendar, nutrition literacy.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan fondasi utama dalam menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Kehamilan bukan sekadar proses biologis, tetapi juga merupakan fase transisi yang menuntut kesiapan fisik, mental, sosial, dan terutama gizi dari seorang ibu. Nutrisi yang tidak adekuat selama masa kehamilan terbukti menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai komplikasi obstetri seperti preeklamsia, anemia, ketuban pecah dini, persalinan prematur, hingga kematian ibu dan bayi (Suryani et al., 2022; WHO, 2022). Sayangnya, di banyak wilayah Indonesia, pemahaman ibu hamil terhadap kebutuhan nutrisi masih sangat rendah.

Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2022), Indonesia masih menghadapi angka kematian ibu (AKI) yang tinggi, yakni sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup, jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) sebesar <70 per 100.000. Salah satu penyebab tidak langsung yang signifikan adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap asupan gizi yang seimbang sesuai usia kehamilan (Mudlikah, 2024). Di sisi lain, studi (Gani et al., 2022) menunjukkan bahwa sekitar 73% ibu hamil di Gowa memiliki literacy yang rendah.

Maternal health literacy (MHL) mengacu pada kemampuan ibu hamil dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi terkait kesehatan untuk membuat keputusan yang tepat selama masa kehamilan (Sørensen et al., 2012); Meldgaard et al., 2022). Rendahnya MHL berdampak pada pola makan yang tidak sesuai, konsumsi zat gizi mikro yang tidak terpenuhi, serta ketidaksiapan dalam menghadapi tanda-tanda komplikasi kehamilan. Hal ini menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak.

Salah satu pendekatan inovatif yang bisa digunakan untuk menjembatani keterbatasan literasi nutrisi adalah penggunaan kalender makanan sebagai media edukasi visual. Kalender makanan dirancang secara tematik dan sederhana, memuat panduan menu seimbang sesuai trimester kehamilan, dilengkapi visualisasi porsi makan yang praktis. Media ini terbukti mudah dipahami, menarik perhatian, dan mampu menjadi pengingat harian untuk ibu hamil dalam mengatur pola makannya (Habibie et al., 2023; Panjaitan et al., 2022.)

Namun, keberhasilan peningkatan literasi nutrisi ibu hamil tidak hanya ditentukan oleh penyampaian informasi, melainkan juga oleh keterlibatan komunitas dan dukungan lingkungan. Keterlibatan kader kesehatan, bidan desa, kepala desa, hingga lembaga sosial seperti Dompot Dhuafa menjadi krusial dalam menciptakan ekosistem yang kondusif bagi perubahan perilaku ibu hamil.

Data yang didapatkan di Desa Bungaejaya, Kecamatan Bontonompo Selatan, Kabupaten Gowa, wilayah tersebut masih menghadapi tantangan dalam pemenuhan gizi ibu hamil. Data dari lokasi pengabdian didapatkan terdapat 3 ibu hamil KEK di wilayah tersebut. Untuk itu, perlu pendampingan dalam memenuhi nutrisi selama kehamilan. Banyak diantara mereka mengandalkan kebiasaan turun-temurun tanpa mengetahui pentingnya variasi pangan dan asupan zat mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium, serta jenis-jenis makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan baik makro maupun mikronutrien.

Sebagai bentuk kontribusi akademisi dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, tim pengabdian dari Program Studi Magister Keperawatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar bersama mitra komunitas Dompot Dhuafa menyelenggarakan kegiatan pendampingan bagi 10 ibu hamil. Pendekatan ini dipilih karena bersifat partisipatif, sederhana, dan mudah direplikasi. Melalui keterlibatan multi-sektor dan media visual kontekstual, diharapkan ibu hamil dapat lebih mandiri dalam mengatur pola makannya serta mampu membuat keputusan kesehatan yang lebih baik. Dengan meningkatnya literasi nutrisi, maka potensi terjadinya komplikasi kehamilan dapat diminimalkan, dan pada akhirnya berkontribusi pada penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi dan demonstrasi. Lokasi pengabdian bertempat di Kantor Desa Bungaejaya, Kabupaten Gowa. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat sebanyak 10 orang dengan berbagai trimester kehamilan. Media edukasi yang digunakan adalah Poster, kalender makanan, dan gambar-gambar peraga berbagai jenis makanan dengan berbagai sumber nutrisi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi perencanaan, koordinasi lintas sektor, analisis situasi, penyusunan rencana intervensi, persiapan media, dan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan. Rincian tiap fase dijelaskan sebagai berikut.

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan untuk memastikan kegiatan intervensi tepat sasaran, relevan dengan kebutuhan lokal, dan dapat diimplementasikan secara efektif. Kegiatan meliputi:

1. Identifikasi kebutuhan awal melalui telaah data Puskesmas, laporan kesehatan ibu hamil, dan informasi dari pemerintah setempat.
2. Penentuan tujuan kegiatan, yakni meningkatkan pengetahuan dan praktik nutrisi ibu hamil serta mendukung pencegahan preeklamsia melalui edukasi gizi menggunakan media visual.
3. Penentuan pendekatan intervensi berupa edukasi kelompok dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi media.
4. Berdasarkan hasil FGD, tim merancang kegiatan edukasi dan persiapan media

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di balai pertemuan desa. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Registrasi peserta dan pembukaan oleh Kepala Desa Bungaejaya
2. Pretest untuk menilai pengetahuan awal ibu hamil mengenai nutrisi.
3. Penyuluhan kesehatan, dilakukan oleh tim pengabdian menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok.
4. Demonstrasi penggunaan media, terutama cara membaca kalender makanan, mengenali sumber nutrisi dari gambar peraga, dan memahami poin penting pada poster.
5. Sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta dan memberikan klarifikasi.
6. Posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
7. Penutupan kegiatan dan penyerahan media kepada Bidan Desa dan seluruh peserta sebagai alat bantu edukasi berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan pembukaan oleh Kepala Desa Bungaejaya, Bersama Bidan Desa, pihak Dompot Dhuafa, dan Narasumber dari tim pengabdian Masyarakat Keperawatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Selanjutnya, para ibu diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang literacy nutrisi yang diisi selama 10 menit, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi tentang literacy nutrisi selama kehamilan. Tak hanya sekadar penyampaian materi, kegiatan ini diselingi dengan games yang semakin menambah cairnya suasana antara narasumber dan peserta.



Gambar 1. Pembukaan oleh kepala Desa Bungaejaya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 10 ibu hamil yang berdomisili di Desa Bungaejaya, Kabupaten Gowa. Para peserta menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme tinggi selama pelaksanaan kegiatan, baik saat menerima materi edukasi nutrisi kehamilan, maupun dalam sesi tanya jawab. Setelah diberikan edukasi skor literacy ibu juga meningkat menjadi 75% dibandingkan sebelum diberikan edukasi..



Gambar 2. Edukasi Literacy Nutrisi Pada Ibu Hamil.

Tak hanya edukasi, untuk semakin memperkuat pengetahuan dan keterampilan ibu tentang nutrisi selama kehamilan, pada kegiatan tersebut, para ibu hamil juga diberikan penjelasan tentang kalender makanan. Dimana, kalender makanan berisi menu-menu harian yang bisa dikonsumsi dengan komposisi nutrisi yang lengkap sesuai kebutuhan ibu. Hal ini juga menjadi panduan ibu dalam memilih nutrisi yang tepat selama masa kehamilan. Para ibu hamil, kader kesehatan, dan bidan Desa setempat sangat mengapresiasi pemberian materi dan pembagian kalender makanan pada ibu hamil. Selain merupakan sesuatu yang baru pada wilayah tersebut, hal ini juga sangat dibutuhkan oleh para ibu hamil di daerah setempat yang mayoritas memiliki pengetahuan yang minim seputar nutrisi tepat selama kehamilan.

Peserta menyatakan bahwa kalender makanan sangat membantu karena bersifat praktis, bisa ditempel di rumah, dan mudah digunakan sebagai pengingat harian. Kalender ini memuat contoh menu yang disesuaikan dengan usia kehamilan dan ketersediaan pangan lokal, sehingga lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini berhasil membangun kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya literasi nutrisi serta meningkatkan kemandirian dalam merencanakan pola makan yang sehat dan seimbang selama kehamilan. Keterlibatan aktif pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat juga memberikan pengaruh positif dalam mendorong peserta untuk lebih terbuka dan percaya diri dalam mengelola asupan gizinya. Pembagian kalender makanan ke seluruh ibu hamil yang hadir, juga menjadi kenangan yang penuh manfaat yang diperoleh dari kelas ibu hamil ini.



Gambar 3. Sosialisasi Kalender Kehamilan

Setelah edukasi nutrisi dan sosialisasi kalender kehamilan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung memilih menu harian dengan nutrisi lengkap dan tepat setiap hari bagi ibu hamil. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan model-model peraga sumber-sumber makanan yang disimpan secara acak lalu ibu hamil secara berkelompok memilih berbagai jenis makanan ke dalam 1 piring, yang dinamakan isi piringku. Hasil yang ditunjukkan sangat positif, kedua kelompok menunjukkan isi piring yang tepat dengan penjelasan yang sesuai. Hasil tersebut menunjukkan, metode praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang nutrisi tepat selama kehamilan.

Setelah sesi edukasi dan praktik langsung menggunakan media kalender makanan, para ibu hamil menunjukkan peningkatan pemahaman yang nyata terkait pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam:

1. Menyebutkan kembali kelompok makanan pokok sesuai prinsip “Isi Piringku”
2. Menentukan porsi makan harian yang sesuai kebutuhan trimester
3. Menyusun menu sederhana berdasarkan bahan pangan lokal yang tersedia
4. Menyadari pentingnya variasi makanan serta kecukupan zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, dan kalsium

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis media visual dan partisipatif melalui kalender makanan terbukti mampu meningkatkan literasi nutrisi ibu hamil. Peserta kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dalam menyebutkan kelompok makanan bergizi, menyusun komposisi menu berdasarkan prinsip “Isi Piringku”, serta memahami pentingnya variasi dan kecukupan zat gizi mikro selama kehamilan. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa pendekatan visual dan partisipatif efektif dalam menjembatani kesenjangan pemahaman masyarakat tentang gizi kehamilan (Habibie et al., 2023). Sejalan pula dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan poster efektif sebagai media pengabdian masyarakat karena unsur visual yang menarik (Masruroh & Hayati, 2021; Yuda et al., 2024).

Peningkatan pemahaman peserta terhadap prinsip “Isi Piringku” menunjukkan bahwa ibu hamil dapat lebih mudah menerima informasi yang dikemas secara sederhana dan aplikatif. Ini memperkuat hasil penelitian Panjaitan et al. (2022), yang menyatakan bahwa penggunaan media kalender makanan membantu ibu hamil dalam menyusun pola makan sesuai kebutuhan trimester karena bersifat visual, lokal, dan praktis. Media ini juga memberikan pengingat harian yang memperkuat perilaku makan sehat secara konsisten.

Penggunaan media yang beragam Penggunaan kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat terbukti efektif untuk meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang nutrisi selama kehamilan. Metode ceramah berperan dalam memberikan dasar pengetahuan konseptual terkait kebutuhan gizi, Demonstrasi membantu memvisualisasikan langkah-langkah praktis penyusunan menu sehat, sehingga memudahkan pemahaman dan penerapan di rumah, dan praktik langsung memperkuat keterampilan yang telah diperoleh dan meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mengatur pola makan sehari-hari.

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa dukungan dari kepala desa, bidan desa, dan kader Posyandu turut memperkuat keberhasilan edukasi. Keterlibatan lintas sektor ini sejalan dengan pendekatan *community engagement* yang menekankan kolaborasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, termasuk di tingkat keluarga (Notoatmodjo, 2012).

Lebih jauh, kegiatan ini memberi kontribusi terhadap peningkatan *maternal health literacy* (MHL), khususnya dalam domain pemahaman dan aplikasi informasi nutrisi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian (Gani et al., 2017), ditemukan bahwa dimensi *communicative* dan *critical health literacy* berhubungan erat dengan kemampuan ibu hamil dalam *self-care*). Rendahnya *functional literacy* saja tidak cukup tanpa kemampuan memahami dan menggunakan informasi kesehatan secara kritis. Sehingga kegiatan ini sangat sesuai untuk meningkatkan *critical literacy* yang berkesesuaian dengan kemampuan ibu menentukan nutrisi tepat selama hamil.

Temuan lain oleh (Irwan et al., 2024) di Puskesmas Samata, Gowa, menyebutkan bahwa sebanyak 57,1% ibu hamil memiliki tingkat *health literacy* rendah dan hal ini berkorelasi signifikan dengan rendahnya perilaku perawatan diri selama kehamilan. Hal ini menegaskan bahwa edukasi mengenai gizi bukan sekadar penyampaian informasi, tetapi membutuhkan metode pendekatan yang sesuai dengan latar belakang sosio-kultural peserta. Sehingga, pemberian edukasi perlu menggunakan metode dan media yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat, dan berbagai media yang dipilih pada kegiatan ini membantu peserta mengupayakan peningkatan kesehatan selama kehamilan.

Dengan demikian, pendekatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi nutrisi melalui kalender makanan terbukti sebagai strategi efektif dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses informasi. Media ini dapat direplikasi dan dikembangkan lebih lanjut sebagai intervensi edukasi berbasis komunitas yang murah, aplikatif, dan berdampak nyata.

4. KESIMPULAN

Pendampingan nutrisi melalui media kalender makanan efektif dalam meningkatkan literasi nutrisi ibu hamil. Kegiatan ini akan berlanjut pada pendampingan nutrisi ibu hamil melalui kalender makanan selama kehamilan untuk memastikan terpenuhinya nutrisi ibu dan mencegah berbagai komplikasi kehamilan seperti anemia dan stunting.

Saran

1. Kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala di puskesmas dengan keterlibatan lintas profesi.
2. Kalender makanan disarankan dikembangkan dalam bentuk digital.
3. Kegiatan dilanjutkan dengan pengembangan penelitian untuk mengukur efektivitas jangka panjang terhadap *outcome* kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gani, N. F., Kadar, K., & Kaelan, C. (2017). Health Literacy And Self-care Management Of Pregnant Women At Level Service In Makassar. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 1(2), 94–100.
- Gani, N. F., Nurhidayah, & Hasnah. (2022). Edukasi Model Proceed-Preced untuk meningkatkan Health Literacy Ibu Hamil di Puskesmas Bajeng, Gowa. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 323–329.

- Habibie, I. Y., Imanti, A. N., Dyanti, G. P., & Aprilia, R. I. (2023). Narrative literature review: media edukasi kalender berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku mengenai stunting di indonesia. 12, 207–214. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Masruroh, M., & Hayati, N. (2021). Media poster sebagai sarana edukasi masyarakat dalam upaya pencegahan covid-19. Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS), 4(2), 169. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v4i2.920>
- Nuraini Irwan, S., Fadhilah Gani, N., & Anwar Hafid, M. (2024). HUBUNGAN HEALTH LITERACY DENGAN SELF CARE PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS SAMATA GOWA Health Literacy And Self Care Among Pregnant Women At Primary Health Care Gowa. In *Politeknik Kesehatan Makassar* (Vol. 15, Issue 1).
- Meldgaard, M., Gamborg, M., & Maindal, H. T. (2022). Health literacy levels among women in the prenatal period: a systematic review. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 34, 100796.
- Panjaitan, H. C., Sineri, D. I., Puteri, H. S., Febriyadin, F., & Pujiastuti, E. S. (n.d.). *Edukasi Gizi Dan Penyusunan Menu Pemulihan untuk Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil KEK*.
- Sørensen, K., Van Den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. In *BMC Public Health* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- Suryani, S., Nurti, T., Heryani, N., & Rihadatul'Aisy, R. (2022). Efektivitas Media Audiovisual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 48-54
- World Health Organization, (WHO). (2022). *Maternal mortality*.Daftar Pustaka / acuan utama yang digunakan dalam penelitian ialah jurnal nasional / internasional dan proceeding.
- Yuda, A., Solihati, S., & Septinar, Z. M. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 283–291.