

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG IBU HAMIL DAN MENYUSUI PADA KELOMPOK POSYANDU DUSUN KEBUNDUREN

Desi Kusumawati¹, Andri Wahyu Utomo², Titin Kuntum Mandalawati³, Cicilia Novi Primiani⁴

^{1,3}Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun

^{2,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun

e-mail: primiani@unipma.ac.id

Abstrak

Asupan yang masuk selama masa kehamilan dan menyusui akan mempengaruhi kondisi bayi yang dikandung dan disusui. Seorang ibu yang sedang mengandung atau menyusui hendaknya mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang agar seluruh komponen gizi yang masuk pada anak dapat bermanfaat untuk tumbuh kembangnya. Pemenuhan gizi seimbang ini tidak dapat dilakukan dengan baik di Dusun Kebunduren akibat kurangnya fasilitas dan akses untuk mendapatkan bahan makanan yang baik. Pengetahuan masyarakat yang cukup rendah akan pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang juga menjadi permasalahan kondisi gizi ibu hamil dan menyusui di Dusun Kebunduren cukup rendah. Oleh karena itu dibutuhkan adanya kegiatan sosialisasi mengenai gizi seimbang pada kelompok posyandu Dusun Kebunduren. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini meliputi tahap observasi lapangan, sosialisasi, monitoring dan evaluasi. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui terjadi peningkatan sebesar 54%; pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui mengalami peningkatan sebesar 57%; implementasi pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mengalami peningkatan sebesar 35%; motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan meningkat sebesar 50%; keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan meningkat 100%. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa mulai terjadi perubahan pola perilaku masyarakat mengenai konsumsi gizi seimbang.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Sosialisasi

Abstract

Intake during pregnancy and breastfeeding will affect the condition of the baby being conceived and breastfed. A mother who is pregnant or breastfeeding should consume healthy food with balanced nutrition so that all the nutritional components that enter the child can be beneficial for their growth and development. Fulfillment of balanced nutrition cannot be carried out properly in Kebunduren Hamlet due to lack of facilities and access to good food ingredients. Public knowledge which is quite low about the importance of consuming food with balanced nutrition is also a problem with the nutritional condition of pregnant and lactating women in Kebunduren Hamlet which is quite low. Therefore it is necessary to have socialization activities regarding balanced nutrition in the Posyandu group in Kebunduren Hamlet. The methods used in this activity include field observation, socialization, monitoring and evaluation stages. Based on the socialization activities carried out, it was found that the participants' knowledge about balanced nutrition for pregnant and lactating women increased by 54%; participants' understanding of fulfilling balanced nutrition for pregnant and lactating women increased by 57%; the implementation of fulfilling balanced nutrition in everyday life has increased by 35%; participants' motivation in participating in outreach/counseling increased by 50%; implementation of socialization/counseling programs increased 100%. Based on the outreach activities that have been carried out, it can be concluded that there has been a change in people's behavior patterns regarding balanced nutrition consumption.

Keywords: Balanced Nutrition, Pregnant Women, Nursing Mothers, Socialization

PENDAHULUAN

Asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui sangat mempengaruhi kualitas bayi (Rahayu and Sagita 2019; Rukmana and Kartasurya 2014; Syari, Serudji, and Mariati 2015). Bayi akan mendapatkan asupan nutrisi dari seorang ibu sehingga asupan makanan dari ibu hendaknya mendapat perhatian khusus (Apriliani, Nikmawati, and Yulia 2019; Chandra, Junita, and Fatmawati 2019; Mariana, Wulandari, and Padila 2018). Terdapat beberapa jenis makanan yang tidak boleh

dikonsumsi oleh ibu hamil seperti durian, nanas karena dapat menyebabkan terjadinya keguguran. Konsumsi protein hewani dan nabati juga harus seimbang agar bayi tetap dalam kondisi sehat (Alfahmi 2023; Azra and Rosha 2015; Nurbaity, Candra, and Fitriani 2019). Konsumsi protein hewani lebih disarankan dibandingkan konsumsi protein nabati karena dalam protein hewani terdapat asam amino yang lebih lengkap (Alfauzi and Hidayah 2022; Khotimah, Faizah, and Sayekti 2021).

Seorang ibu hamil dan menyusui hendaknya mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan asam folat untuk mencegah terjadinya cacat tabung saraf pada bayi yang dikandung (Gunawan, Triwidiyanti, and Syafrullah 2023; Nisa and Handayani 2019). Selain itu asam folat berperan penting dalam mencegah terjadinya kelainan pada otak dan sumsum tulang. Seorang ibu hamil yang mengonsumsi folat dalam jumlah yang cukup akan terhindar dari adanya resiko prematur (Mustikasari and Effendy 2022; Tanjung 2022). Konsumsi kalsium juga baik untuk kesehatan ibu hamil (Adyani 2020; Marfuah and Nudesti 2021). Kalsium berfungsi untuk pembentukan tulang dan gigi (Hartami, Irmawati, and Herawati 2019; Syahpitri 2021). Sumber makanan yang kaya akan kandungan kalsium adalah susu, yoghurt, dan ikan.

Pemahaman akan beberapa jenis makanan ini kurang dapat diterima oleh sebagian besar masyarakat yang hidup di desa. Akses akan sumber makanan yang cukup jauh dan tingkat pengetahuan masyarakat yang rendah dapat menjadi faktor terjadinya defisiensi zat gizi. Sebagian besar masyarakat yang ada di desa hanya mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan karbohidrat dengan anggapan bahwa selama perut kenyang bayi juga aman (Agnesia 2020). Namun anggapan tersebut tentu sangat salah karena bayi tidak mendapatkan nutrisi yang baik (Fajriani, Aritonang, and Nasution 2020; Sari, Mirayanti, and Adriana 2022). salah satu daerah yang belum menerapkan konsumsi gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui adalah Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo.

Situasi dan kondisi geografis Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo terletak sekitar 7 km dari Kantor Kepala Desa, hal ini merupakan lokasi dusun paling jauh dibandingkan dengan wilayah dusun lain. Wilayah Dusun Kebunduren terletak di area tengah hutan dengan lokasi pemukiman warga masyarakat tersebar. Jalan raya di Dusun Kebunduren merupakan jalan aspal tidak rata sehingga tidak dapat dilalui banyak kendaraan khususnya roda empat. Dusun Kebunduren tidak dapat dijangkau oleh kendaraan roda 4, hal ini dikarenakan kondisi jalan desa untuk menuju Dusun tersebut tidak rata, makadam dan sempit.

Pemenuhan kebutuhan pangan bagi warga masyarakat Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo Kabupaten Pilangkenceng belum optimal. Pemenuhan kebutuhan akan protein hewani jarang sekali atau masih sangat sulit dijangkau. Hal ini disebabkan karena lokasi dusun jauh dari pasar, sehingga kurang adanya asupan protein hewani yang dikonsumsi.

Permasalahan yang terjadi di Dusun Kebunduren khususnya bagi ibu hamil dan menyusui adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan gizi seimbang pada setiap olahan makanan yang dikonsumsi. Beberapa alasan warga masyarakat antara lain kesulitan akses jalan menuju ke Dusun Kebunduren, yang menyebabkan para pedagang sayuran kurang banyak yang bisa berjualan di daerah dusun. Bahan makanan yang tersedia di daerah tersebut terbatas sehingga masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya dengan baik.

Warga masyarakat Dusun Kebunduren sebagian besar mempunyai mata pencaharian sebagai petani. Banyak masyarakat petani sebagai buruh tani, yang tergabung dalam kelompok tani. Para wanita tergabung dalam kelompok PKK dengan kegiatan rutin pertemuan PKK. Sebagian kelompok wanita juga tergabung dalam kelompok POSYANDU. Kelompok POSYANDU terdiri dari anggota ibu hamil, ibu menyusui serta ada kelompok Balita. Kader POSYANDU Dusun Kebunduren sudah terstruktur dengan baik dengan kinerja kader berjalan dengan baik. POSYANDU Dusun Kebunduren didampingi tenaga medis dari Poliklinik Dusun Kebunduren. Kegiatan POSYANDU Dusun Kebunduren aktif dalam melaksanakan pendampingan kepada anggotanya. Para kader POSYANDU melaksanakan pendampingan yaitu: 1) Penimbangan Balita, 2) Pemberian makanan bergizi, 3) Imunisasi, 4) Penyuluhan/sosialisasi, 5) Pendampingan kesehatan bagi ibu hamil dan menyusui, 6) Pemeriksaan kesehatan ibu hamil, menyusui dan balita, 7) Pemberian vitamin.

Peran POSYANDU di Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo sangat penting dalam memberikan layanan kesehatan bagi warga masyarakat khususnya balita. Kesadaran warga masyarakat dalam keterlibatannya pada POSYANDU belum sepenuhnya diikuti oleh masyarakat. Fasilitas POSYANDU dan Poliklinik merupakan satu-satunya layanan kesehatan yang ada di Dusun Kebunduren Desa

Kenongorejo. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya pendampingan terus menerus kepada masyarakat Dusun Kebunduren khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Berbagai bentuk pendampingan seperti penyuluhan/sosialisasi, pelatihan dan pemberdayaan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui di Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun, dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

1. Tahap observasi lapangan

Kegiatan observasi dilakukan melalui pengamatan langsung di lapangan dan wawancara. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung mengenai pengamatan a) Posyandu, b) Wawancara pada kader dan anggota Posyandu. Kegiatan observasi dan wawancara dilakukan menggunakan rubrik observasi dan rubrik wawancara. Observasi dilakukan untuk mengamati lingkungan sekitar rumah warga masyarakat, kondisi lingkungan rumah, dan kondisi fisik anggota Posyandu. Kegiatan wawancara dilakukan kepada Kepala Desa, Kader Posyandu, petugas kesehatan, dan anggota Posyandu. Observasi dilakukan pada tanggal 5-11 Januari 2023.

2. Tahap sosialisasi/penyuluhan

Kegiatan sosialisasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi informasi. Media yang digunakan dalam sosialisasi adalah media LCD dan Laptop. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui mengenai pemenuhan gizi seimbang. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman asupan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. Diharapkan bahwa ibu hamil dan menyusui dapat mengatur dan memenuhi pola makan dengan asupan gizi seimbang, sehingga dapat memberikan kesehatan bagi balita dan calon bayinya. Pada saat kegiatan sosialisasi/penyuluhan, peserta diberikan kuis/angket. Terdapat beberapa indikator yang dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan program, adapun indikator keberhasilan program ditinjau dari beberapa indikator sebagai berikut.

Tabel 1. Indikator Ketercapaian Program

No	Aktivitas
1.	Pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2.	Pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
3.	Implementasi pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari
4.	Motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan
5.	Keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan

3. Tahap monitoring

Tahap monitoring merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memantau keterlaksanaan kegiatan. Tahap monitoring dilakukan dengan menggunakan lembar monitoring. Indikator keterlaksanaan program untuk monitoring meliputi kegiatan observasi lapangan, wawancara, dan sosialisasi/penyuluhan. Pengumpulan berkas monitoring dilakukan pada tanggal 17 dan 18 Januari 2023.

4. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahap terakhir dari serangkaian tahapan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada akhir program kegiatan. Kegiatan evaluasi dilakukan menggunakan rubrik evaluasi. Hasil kegiatan evaluasi sebagai bahan dalam pembahasan untuk didiskusikan dalam *Forum Group Discussion* (FGD). Analisis kegiatan dilaksanakan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan kuis/angket yang telah dikumpulkan dari berbagai responden. Hasil kegiatan FGD dilanjutkan dengan analisis untuk menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL). Diharapkan dengan adanya RTL akan menentukan keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap observasi lapangan

Observasi lapangan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengamati langsung di lapangan. Selain pengamatan langsung, juga dilakukan kegiatan wawancara. Kegiatan observasi dilakukan secara langsung mengenai pengamatan a) Posyandu, b) Wawancara pada kader dan anggota Posyandu.

a. Hasil observasi terhadap Posyandu Dusun Kebunduren sebagai berikut.

Observasi dilakukan untuk pengamatan lingkungan sekitar rumah warga masyarakat, khususnya para anggota Posyandu. Konsisi fisik rumah berada di area pemukiman dengan lokasi sekitar desa banyaknya tumbuhan hutan. Pekarangan lingkungan rumah belum dimanfaatkan secara optimal untuk ditanami berbagai tanaman sayuran dan obat-obatan. Pekarangan rumah warga masyarakat sebagian besar masih ditanami tanaman keras.



Gambar 1. Halaman Pekarangan dan Rumah Warga

Kegiatan Posyandu dilakukan secara rutin di salah satu rumah warga masyarakat dengan kondisi representatif serta berdekatan dengan Poliklinik dusun. Kegiatan Posyandu dilaksanakan untuk pemeriksaan kesehatan bagi balita, ibu hamil dan menyusui. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan setiap bulan, dengan pendampingan petugas kesehatan dari Poliklinik Dusun Kebunduren. Kegiatan lain di Posyandu selain pemeriksaan kesehatan adalah pemberian makanan sehat bagi balita dan imunisasi. Petugas kesehatan secara rutin memberikan pelayanan kesehatan tidak hanya untuk anggota Posyandu tetapi juga masyarakat pada umumnya.



Gambar 2. Kegiatan Posyandu

b. Hasil wawancara terhadap Kader Posyandu Dusun Kebunduren sebagai berikut.

Posyandu Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo mempunyai struktur organisasi yang tertata dengan baik. Dusun Kebunduren dipimpin oleh seorang Kepala Dusun. Kegiatan Posyandu dilaksanakan setiap bulan sekali secara rutin yaitu penimbangan, imunisasi, pemberian makanan sehat, dan pemeriksaan kesehatan. Kader Posyandu Dusun Kebunduren berjumlah 13 orang,

terdiri dari ibu-ibu anggota Posyandu. Posyandu Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo mempunyai anggota aktif yang terdiri dari anak-anak balita, ibu hamil, ibu menyusui. Adapun jumlah balita yang tergabung dalam Posyandu berjumlah 32 anak. Ibu hamil dan menyusui berjumlah 17 orang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para kader, pelaksanaan kegiatan Posyandu didampingi oleh para kader. Para kader Posyandu mendampingi dalam setiap pelaksanaan kegiatan penimbangan, imunisasi, pemberian makanan sehat, dan pemeriksaan kesehatan. Beberapa temuan hasil wawancara adalah ibu hamil dan menyusui belum sepenuhnya mengerti dan memahami pemenuhan gizi seimbang. Konsumsi makanan sehari-hari bagi balita juga belum sepenuhnya memperhatikan keseimbangan gizi.

2. Tahap sosialisasi/penyuluhan

Kegiatan sosialisasi/penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi informasi. Tim pengabdian memberikan penyuluhan menggunakan media LCD dan Laptop. Materi presentasi dalam bentuk *power point* disampaikan oleh tim. Peserta sosialisasi/penyuluhan adalah ibu-ibu hamil dan menyusui serta kader Posyandu. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui mengenai pemenuhan gizi seimbang. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil wawancara peserta, kegiatan sosialisasi dengan materi gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui sudah beberapa kali dilakukan, oleh pihak poliklinik Dusun Kebunduren serta penjelasan oleh kader Posyandu. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta penyuluhan, kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, sangat menarik karena ada materi yang disajikan menggunakan *power point* serta menggunakan media LCD. Peserta dapat melihat video dan gambar-gambar dari layar LCD. Kondisi inilah yang membuat peserta sangat antusias.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi

3. Tahap Monitoring

Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan monitoring. Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan berdasarkan indikator ketercapaian pelaksanaan seperti terdapat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Indikator Ketercapaian pada Setiap Kegiatan

No	Kegiatan	Indikator ketercapaian program	Keterangan
1.	Observasi lapangan dan wawancara	a. Data kondisi pemukiman warga masyarakat Dusun Kebunduren. b. Data hasil wawancara ibu hamil dan menyusui c. Data hasil wawancara kader Posyandu	Tercapai 100%
2.	Sosialisasi/penyuluhan	a. Pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang b. Respon peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan	Tercapai 100%
3.	Monitoring dan evaluasi	a. Data keterlaksanaan program b. Membandingkan sebelum dan sesudah kegiatan/program	Tercapai 100%

Hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan didokumentasikan berdasarkan hasil observasi dan angket. Pelaksanaan kegiatan dilakukan monitoring dan evaluasi. Kegiatan monitoring merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memantau keterlaksanaan kegiatan. Tahap monitoring dilakukan dengan menggunakan lembar monitoring. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan melaksanakan Focus Grup Discussion (FGD) bersama tim pengabdian (Gambar 4.3). Diskusi dilakukan secara mendalam untuk menentukan rencana tindak lanjut program. Data data hasil observasi, pelaksanaan kegiatan dan monitoring dilakukan proses evaluasi untuk menentukan tindak lanjut program. Pelaksanaan evaluasi dilakukan di lokasi pelaksanaan yaitu di Dusun Kebunduren Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng.



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan FGD dan Evaluasi

Berdasarkan hasil angket peserta sosialisasi/penyuluhan mengenai sebelum dan sesudah keterlaksanaan program, terdapat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program

No	Aktivitas	Sebelum program penyuluhan (%)	Setelah program Penyuluhan (%)	Peningkatan (%)
1.	Pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui	36	90	54
2.	Pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui	30	87	57
3.	Implementasi pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari	35	70	35
4.	Motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan	40	90	50
5.	Keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan	0	100	100

Hasil Analisis angket peserta sosialisasi/penyuluhan (Tabel 3) dijelaskan bahwa terjadi peningkatan pada setiap aktivitas, sebelum dan sesudah sosialisasi/penyuluhan. Pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui terjadi peningkatan sebesar 54%. Pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui mengalami peningkatan sebesar 57%. Implementasi pemenuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari mengalami peningkatan sebesar 35%. Motivasi peserta dalam mengikuti sosialisasi/penyuluhan meningkat sebesar 50%. Keterlaksanaan program sosialisasi/penyuluhan meningkat 100%. Para peserta sangat antusias dan serius dalam mengisi angket (Gambar 5).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil dan menyusui, sebagian besar menyatakan bahwa materi sosialisasi/penyuluhan bisa dipahami dan dimengerti oleh peserta. Hasil angket terdapat 90% peserta mengetahui apa yang dimaksud dengan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, tetapi tidak semua ibu hamil dan menyusui mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini banyak pendapat dari masing-masing peserta, antara lain, ibu hamil dan menyusui tidak mempunyai akses untuk memperoleh protein hewani misalnya membeli daging ayam/ikan/telur/sapi di pasar.

Pendapat lain yang disampaikan adalah kondisi perekonomian minim apabila harus membeli bahan makanan hewani. Sebagian besar warga masyarakat kurang optimal dalam memanfaatkan tanah pekarangan dengan tanaman sayuran dan buah-buahan.

4. Tahap Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan sangat diminati anggota Posyandu, khususnya ibu hamil dan menyusui. Sebagian besar berpendapat bahwa materi sosialisasi/penyuluhan sangat menarik, teknik penyampaian komunikatif, disertai dengan penggunaan media LCD sehingga peserta dapat melihat tayangan video dan power point yang dibuat dengan sangat menarik. Berdasarkan hasil angket, terjadi peningkatan motivasi peserta/anggota Posyandu.



Gambar 5. Antusiasme peserta sosialisasi mengisi angket

Beberapa ibu hamil dan menyusui mempunyai balita, hal inilah yang menjadi sebagai sasaran utama kegiatan sosialisasi/penyuluhan. Keberhasilan pencapaian pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dapat diukur dari tingkat implementasi pemahaman materi sosialisasi/penyuluhan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen peserta sangat menentukan keberhasilan program.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas sebelum dan sesudah kegiatan, yaitu:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2. Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
3. Pengetahuan yang didapatkan melalui kegiatan sosialisasi telah berhasil diimplementasikan oleh ibu hamil dan menyusui dalam kehidupan sehari-hari.
4. Terjadi peningkatan peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan seluruh rangkaian program sosialisasi terlaksana dengan baik

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, monitoring dan evaluasi, pelaksanaan kegiatan sosialisasi/penyuluhan diperlukan adanya kesinambungan dan kontinuitas program kegiatan dan pemantauan kesehatan bagi ibu hamil dan menyusui dalam mengonsumsi gizi seimbang. Hal ini dapat dilakukan kerja sama terus menerus dengan pihak kader Posyandu dan Poliklinik Dusun setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, Kartika. 2020. "Diet Kalsium Pada Ibu Hamil." *Embrio: Jurnal Kebidanan* 12(1):31–42.
- Agnesia, Dian. 2020. "Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik." *Academics In Action Journal of Community Empowerment* 1(2):64–76.
- Alfahmi, Filia. 2023. "Hubungan Pola Makan Dan Asupan Protein Ibu Hamil Dengan Kejadian Bblr Di Puskesmas Kadugede." *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan* 3(1):13–26.
- Alfauzi, Ridhwan Anshor, and Nur Hidayah. 2022. "Reviu: Itik Magelang Sebagai Itik Lokal Potensial Dan Salah Satu Alternatif Sumber Protein Hewani." Pp. 23–28 in *CONFERENCE_PROCEEDING_SERIES* 3.

- Apriliani, Sri Lestari, Ellis Endang Nikmawati, and Cica Yulia. 2019. "Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung." *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner* 8(2).
- Azra, Putri Aulia, and Bunga Chrititha Rosha. 2015. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang." *Indonesian Journal of Reproductive Health* 6(2):89–95.
- Chandra, Filius, Dini Dini Junita, and Tina Yuli Fatmawati. 2019. "Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Status Anemia." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9(4):653–59.
- Fajriani, Fajriani, Evawany Yunita Aritonang, and Zuraidah Nasution. 2020. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga Dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(01):1–11.
- Gunawan, Silvia Sandra, Dyah Triwidiyanti, and Haidir Syafrullah. 2023. "Hubungan Konsumsi Asam Folat Dengan Preeklamsia Di RSUD Subang Tahun 2022." *Jurnal Sehat Masada* 17(1):39–48.
- Hartami, Edina, Irmawati Irmawati, and Herawati Herawati. 2019. "Perbedaan Kadar Kalsium Dan Fosfor Gigi Sulung Pada Anak Dengan DEF-T Rendah Dan Tinggi." *E-Prodenta Journal of Dentistry* 3(2):232–39.
- Khotimah, Dwi Fitri, Ulinnuha Faizah, and Titah Sayekti. 2021. "Protein Sebagai Zat Penyusun Dalam Tubuh Manusia: Tinjauan Sumber Protein Menuju Sel." Pp. 127–33 in *Proceeding of Integrative Science Education Seminar*.
- Marfuah, Siti, and Nopri Padma Nudesti. 2021. "Analisis Kadar Magnesium, Kalsium Dan Kalium Ibu Hamil Preeklamsi Hasil Intervensi Jemur Sinar Matahari." *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* 12(2).
- Mariana, Dina, Dwi Wulandari, and Padila Padila. 2018. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas." *Jurnal Keperawatan Silampari* 1(2):108–22.
- Mustikasari, Surya, and Henny Vidia Effendy. 2022. "EFEKTIVITAS KONSUMSI TEH DAUN KATUK TERHADAP PERUBAHAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS GAYAMAN MOJOKERTO." *Journals of Ners Community* 13(5):559–68.
- Nisa, Setia, and Tuti Handayani. 2019. "Konsumsi Suplemen Asam Folat Oleh Ibu Hamil Di Puskesmas Naras Tahun 2017." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 4(3):570–77.
- Nurbaity, Annisa Dinah, Ayu Candra, and Deny Yudi Fitriani. 2019. "Faktor Risiko Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Semarang." *Journal of Nutrition College* 8(3):123–30.
- Rahayu, Dewi Taurisiawati, and Yona Desni Sagita. 2019. "Pola Makan Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Trimester II." *Holistik Jurnal Kesehatan* 13(1):7–18.
- Rukmana, Siva Candra, and Martha Irene Kartasurya. 2014. "Hubungan Asupan Gizi Dan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Suruh Kabupaten Semarang." *Journal of Nutrition College* 3(1):192–99.
- Sari, Niken Ayu Merna Eka, Ni Ayu Ketut Mirayanti, and Kiki Rizki Fista Adriana. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pemberian Gizi Seimbang Dengan Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita." *Jurnal Keperawatan* 14(S1):27–38.
- Syahpitri, Ainul Fahmi. 2021. "ANALISIS KANDUNGAN KALSIUM PADA TAHU PUTIH DANTAHU SUMEDANG YANG DIJUAL DI PASAR PEUNAYONG KOTA BANDA ACEH." *Jurnal Sains Dan Kesehatan Darussalam* 1(1):16.
- Syari, Mila, Joserizal Serudji, and Ulvi Mariati. 2015. "Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil Terhadap Berat Badan Lahir Bayi Di Kota Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas* 4(3).
- Tanjung, Lisa Anggriani. 2022. "PENYULUHAN KESEHATAN MANFAAT SUPLEMENTASI ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL DI DESA KOLAM KECAMATAN PERCUT SEI TUAN TAHUN 2021." *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):57–60.