

# Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Pertama

Rokani<sup>1)</sup>; Siti Hamidah<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Rokani

E-mail: [rokaniani97@gmail.com](mailto:rokaniani97@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Submit : 14/01/2025

Revisi : 21/01/2025

Diterima : 11/02/2025

Publikasi : 12/02/2025

DOI : 10.30587/ijmt.v4i1.9305

### Keywords:

Education;

Balanced nutrition;

Knowledge;

Body weight;

Pregnant women;

### Kata Kunci:

Edukasi;

Gizi seimbang;

Pengetahuan;

Berat badan;

Ibu hamil;

## ABSTRACT

**Background:** Knowledge of nutrition during pregnancy is very important to maintain health and increase maternal weight during pregnancy. The aim of this study was to analyze the effect of balanced nutrition education on the knowledge and weight gain of pregnant women in the first trimester at the Nelayan Health Center.

**Methods:** This research used a pre-experimental design with 30 samples divided into an intervention group and a control group selected by applying purposive sampling techniques. Data analysis was carried out using MANOVA Multivariate Analysis.

**Results:** Research Results shows that pregnant women before being given education had 46.6% poor knowledge, 60.0% after education had good knowledge. Before education, pregnant women experienced an increase in body weight that was not up to standard (<0.5Kg) by 73.3%. After education, pregnant women experienced an increase in body weight according to standards (0.5-2 kg) by 66.7%. The results of the analysis show a p value <0.05, so it can be concluded that together there is an influence of balanced nutrition education on the knowledge and increase in weight of pregnant women in the first trimester. However, further analysis showed that a significant effect only occurred on knowledge (F= 4.224; p=0.009), while increasing body weight was not significant (F= 2.333; p=0.084).

**Conclusion:** Conclusion there is an influence of balanced nutrition education on the knowledge and weight gain of pregnant women in the first trimester.

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Pengetahuan gizi selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan berat badan ibu selama kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan peningkatan berat badan ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Nelayan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperimental* dengan 30 sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang dipilih dengan menerapkan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan Analisis Multivariat MANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum diberi edukasi, memiliki pengetahuan kurang sebesar 46,6%, setelah edukasi memiliki pengetahuan baik sebesar 60,0%. Sebelum edukasi, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan yang tidak sesuai standar (<0,5Kg) sebesar 73,3%. Setelah edukasi, ibu hamil mengalami peningkatan berat badan sesuai standar (0,5-2 kg) sebesar 66,7%.

---

**Hasil:** Hasil analisis menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan peningkatan berat badan ibu hamil trimester pertama. Namun dalam analisis lanjutan menunjukkan bahwa pengaruh signifikan hanya terjadi pada pengetahuan ( $F = 4,224$ ;  $p = 0,009$ ), sedangkan pada peningkatan berat badan tidak signifikan ( $F = 2,333$ ;  $p = 0,084$ ).

**Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan peningkatan berat badan ibu hamil trimester pertama.

---

## PENDAHULUAN

Gizi adalah aspek penting dalam kehidupan manusia, memiliki dampak signifikan pada kesehatan dan perkembangan sepanjang rentang usia, termasuk masa kehamilan. Memastikan asupan nutrisi yang sehat selama kehamilan merupakan salah satu langkah persiapan yang harus diambil oleh ibu hamil, karena perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh ketersediaan nutrisi dari ibu. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memastikan bahwa makanan yang mereka konsumsi berkualitas, beragam, dan cukup dalam jumlah, sehingga kebutuhan nutrisi yang diperlukan terpenuhi dengan baik (Faridi et al., 2022).

Indikator status nutrisi selama kehamilan dapat di nilai dari peningkatan berat badan ibu hamil (Marianita Manik, 2022). Selama trimester pertama kehamilan, peningkatan berat badan merupakan aspek kunci yang harus dipantau dengan cermat. Menurut pedoman yang ditetapkan oleh Cunningham (2018), wanita dengan BMI kurang dari 18,5 seharusnya menaikkan berat badan sekitar 13-18 kg, sementara yang memiliki BMI antara 18,5 hingga 24,9 diharapkan menaikkan berat badan sekitar 11-16 kg, sehingga ini menunjukkan pentingnya mengatur kenaikan berat badan agar sesuai dengan karakteristik individu.

Masalah gizi yang sering ditemui pada ibu hamil meliputi defisiensi nutrisi, baik dalam hal asupan nutrisi makro maupun mikro, yang tercermin dalam masalah Kurang Energi Kronis (KEK) dan kurangnya zat besi dalam bentuk anemia (Faridi et al., 2022). Kekurangan nutrisi

ini biasanya muncul dalam jangka waktu yang panjang, seringkali sebelum kehamilan dimulai. Untuk mendeteksi masalah KEK pada ibu hamil secara dini, penggunaan indikator risiko KEK sering digunakan, yang ditunjukkan oleh kadar energi tubuh yang rendah dalam jangka waktu yang signifikan, dan dapat diukur melalui parameter Lingkar Lengan Atas (LiLA) yang kurang dari 23,5 cm (Teguh et al., 2019).

Menurut data UNICEF (2023), diberbagai belahan negara dunia jumlah remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui yang menderita kekurangan gizi akut telah melonjak dari 5,5 juta menjadi 6,9 juta atau 25% sejak tahun 2020. 12 negara yang paling terkena dampak krisis pangan dan gizi global, termasuk Afghanistan, Burkina Faso, Chad, Ethiopia, Kenya, Mali, Niger, Nigeria, Somalia, Sudan Selatan, Sudan dan Yaman. Berdasarkan sumber data laporan rutin Kemenkes RI tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, diketahui terdapat 206.074 ibu hamil dengan Lila  $< 23,5$  cm (risiko KEK) dari 2.443.494 ibu hamil yang diukur Lila atau sebesar 8,43% untuk skala nasional, sedangkan untuk Provinsi Jawa Timur angkanya adalah sebesar 8,65%, lebih tinggi dari angka nasional. Di tingkat lokal, di Kabupaten Gresik ada 1.725 kasus ibu hamil yang mengalami KEK, dengan persentase sebesar 5%. Dalam tiga tahun terakhir, terjadi perubahan signifikan dalam jumlah kasus KEK pada ibu hamil. Pada tahun 2019-2020 mencapai 6%, dan tahun 2021 mencapai 5%. Penurunan ini menunjukkan kinerja yang baik, namun perawatan ibu hamil dengan KEK tetap memerlukan intervensi yang lebih intensif (Gresik, 2023).

Pentingnya peningkatan berat badan yang adekuat selama kehamilan merupakan faktor kunci yang menentukan hasil kehamilan, kesehatan ibu, dan kesehatan bayi yang akan lahir. Pedoman perawatan prenatal menekankan perlunya peningkatan berat badan yang sesuai selama masa kehamilan. Selama masa ini, kebutuhan gizi ibu hamil meningkat secara signifikan, dan memenuhi kebutuhan ini menjadi krusial untuk menghindari masalah kesehatan dan komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Hamidah & Rizal, 2023). Salah satu faktor tidak langsung yang berpotensi memengaruhi masalah gizi adalah tingkat pengetahuan (Liliandriani & Nengsi, 2021).

Bagi ibu hamil, penting untuk memiliki pemahaman yang kuat mengenai pengetahuan yang cukup tentang gizi selama masa kehamilan karena status gizi ibu berperan sebagai penentu utama kesehatan dan status gizi anak dalam kandungan. Asupan gizi seimbang sangat penting dan harus diimbangi dengan peningkatan berat badan karena pada trimester pertama pertumbuhan otak berlangsung dengan sangat cepat (Rilyani et al., 2024).

Edukasi sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan. Harapannya setelah pemberian edukasi dapat tercipta kesadaran untuk berubahnya pola makan ibu hamil yang lebih baik, sehingga peningkatan berat badan ibu lebih optimal, dan berat badan bayi yang dilahirkan normal dan sehat (Hamidah & Rizal, 2023). Pengetahuan yang memadai tentang gizi seimbang menjadi salah satu faktor yang sangat penting, komunikasi, informasi dan edukasi tentang gizi seimbang dapat memiliki pengaruh positif terhadap konsumsi gizi ibu hamil dan kenaikan berat badan yang sesuai selama trimester pertama kehamilan. Oleh karena itu, pendidikan dan pemahaman tentang gizi seimbang menjadi faktor kunci dalam mengatasi masalah kenaikan berat badan yang tidak sesuai (Azhari & Fayasari, 2020), hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah dan Rizal (2023), tentang pentingnya komunikasi informasi dan edukasi gizi seimbang pada ibu hamil trimester pertama, bahwa ada

pengaruh komunikasi informasi dan edukasi terhadap konsumsi gizi seimbang ibu hamil trimester pertama yang berakibat pada kenaikan berat badan ibu hamil trimester pertama.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2023 di Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik. Didapatkan bahwa dari 10 ibu hamil trimester pertama terdapat 4 ibu hamil (40%) dengan kenaikan berat badan yang tidak sesuai standar yaitu kurang dari 500 gram/bulan dan 6 ibu hamil (60%) sudah sesuai standar. Dari 10 ibu hamil ini, semuanya (100%) belum mengetahui tentang gizi seimbang, 7 ibu hamil (70%) hanya membaca buku KIA sebagian, namun tidak pernah membaca tentang gizi seimbang. Keluhan yang dirasakan selama trimester I ini yaitu 10 ibu hamil (100%) mengalami mual muntah, 2 ibu hamil (20%) yang telah mendapatkan obat mual muntah dari puskesmas menyatakan bahwa obat yang diberikan efektif untuk mengatasi mual muntah, namun 8 ibu hamil (80%) menyampaikan bahwa mual muntah tidak berkurang walaupun telah minum obat secara rutin.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Bentuk penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* yang merupakan bagian dari penelitian kuantitatif dimana pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Bentuk ini diterapkan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan peningkatan berat badan ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik.

Desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest With Control Group design*. Terdapat dua kelompok pada penelitian ini yaitu: satu kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi dan satu kelompok intervensi yang diberikan edukasi mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil trimester pertama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Nelayan pada bulan Juni - Juli 2024 sejumlah 39 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok 15 orang. Sampel diambil dari populasi tersebut dan besarnya ditentukan berdasarkan rumus Federer.

## HASIL PENELITIAN

### a. Data Umum

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester Pertama**

Karakteristik	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
<b>Usia</b>				
<20 tahun	1	6,7	0	0
20-35 tahun	13	86,6	14	93,3
>35 tahun	1	6,7	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Hamil Ke</b>				
1	5	33,3	3	20,0
2-4	9	60,0	11	73,3
>4	1	6,7	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kelompok intervensi ibu hamil trimester pertama mayoritas berusia 20-35 tahun sejumlah 13 orang (86,6%) dan pada kelompok kontrol mayoritas berusia 20-35 tahun sejumlah 14 orang (93,3%).

### b. Data Khusus

Pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Nelayan sebelum diberikan edukasi.

**Tabel 2. Data pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi gizi seimbang**

Pengetahuan	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Kurang	7	46,6	7	46,7

Cukup	4	26,7	5	33,3
Baik	4	26,7	3	20,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Nelayan setelah diberikan edukasi.

**Tabel 3. Data pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan edukasi gizi seimbang**

Pengetahuan	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Kurang	0	0	4	26,7
Cukup	6	40,0	7	46,6
Baik	9	60,0	4	26,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki pengetahuan kurang sejumlah 7 orang (46,6%) dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki pengetahuan baik sejumlah 9 orang (60,0%). Pada kelompok kontrol sebelum edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki pengetahuan kurang sejumlah yaitu 7 orang (46,6%) dan sesudah edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki pengetahuan cukup sejumlah 7 orang (46,6%).

**Tabel 4. Data peningkatan berat badan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang**

Peningkatan BB	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
<b>Sebelum Edukasi</b>				
Tidak sesuai standar (<0,5 kg)	11	73,3	11	73,3
Sesuai standar (0,5-2 kg)	4	26,7	4	26,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Setelah Edukasi</b>				
Tidak sesuai standar (<0,5 kg)	5	33,3	9	60,0
Sesuai standar (0,5-2 kg)	10	66,7	6	40,0

<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
--------------	-----------	------------	-----------	------------

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki riwayat peningkatan berat badan tidak sesuai standar (<0,5 kg) sejumlah 11 orang (73,3%), sesudah edukasi gizi seimbang mayoritas peningkatan berat badannya sesuai standar (0,5-2 kg) sebesar 10 orang (66,7%). Pada kelompok kontrol sebelum edukasi gizi seimbang mayoritas memiliki riwayat peningkatan berat badan tidak sesuai standar (<0,5 kg) sejumlah 11 orang (73,3%) dan sesudah 1 bulan pemeriksaan terhadap berat badan ibu hamil sebagian besar masih tidak sesuai standar (<0,5 kg) sebesar 9 orang (60,0%).

**Tabel 5. Uji homogenitas**

	Data	F	df1	df2	Sig.
<b>Pengetahuan</b>	Based on Mean	1,682	3	56	0,181
<b>Kenaikan BB</b>	Based on Mean	0,889	3	56	0,453

Sumber: Data Primer, 2024

Data dalam tabel 5 menunjukkan nilai F pada data pengetahuan adalah 1,62 dengan  $p=0,181$ . Sedangkan pada data kenaikan berat badan memiliki nilai  $F= 0,889$  dan  $p= 0,453$ . Karena kedua variabel memiliki nilai  $p> 0,05$  maka kedua data ini memiliki varian yang homogen, sehingga uji MANOVA bisa dilaksanakan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi gizi seimbang, ibu hamil trimester pertama memiliki pengetahuan kurang sejumlah 7 orang (46,6%), pengetahuan cukup sejumlah 4 orang (26,7%) dan pengetahuan baik sejumlah 4 orang (26,7%). Sesudah diberikan edukasi gizi seimbang, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan, memiliki pengetahuan baik sejumlah 9 orang

(60%), pengetahuan cukup sejumlah 6 orang (40%).

Sesuai dengan teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa proses edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu. Dengan penyampaian informasi yang terstruktur dan jelas, individu mampu mengolah dan mengingat informasi dengan lebih baik (Santiyah et al., 2024). Teori ini mendukung hasil penelitian ini dimana edukasi meningkatkan pengetahuan peserta, terlihat dari peningkatan jumlah persentase peserta dengan pengetahuan baik pada kelompok intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2020) yang melakukan edukasi tentang gizi seimbang untuk ibu hamil di Desa Karang Bayan Lombok Nusa Tenggara Barat, hasilnya bahwa rata-rata nilai pengetahuan 40 orang ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi meningkat dari 46,45 menjadi 76,25% (Pratiwi, 2020). Demikian pula hasil penelitian yang dilakukan oleh Rantesigi *et.al.* (2022) yang melakukan edukasi gizi pada masa kehamilan di Desa Tete B Kabupaten Tojo Una-Una, menunjukkan bahwa sebelum edukasi hanya 40% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 80% (Rantesigi et al., 2022).

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa edukasi kesehatan merupakan hal yang penting untuk dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang dan pentingnya peningkatan berat badan selama kehamilan. Peneliti percaya bahwa edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan dapat membawa perubahan positif dalam perilaku kesehatan khususnya pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil. Selain itu, hasil ini menunjukkan perlunya implementasi program edukasi yang lebih luas dan menyeluruh, tidak hanya pada kelompok intervensi tetapi juga pada kelompok kontrol untuk mencapai hasil yang lebih merata. Peneliti juga menyarankan pengembangan materi edukasi yang lebih interaktif dan mudah

dipahami, serta melibatkan teknologi informasi untuk menjangkau lebih banyak ibu hamil (Mudlikah et al., 2022; Shanti et al., 2017).

Hasil penelitian pada kelompok intervensi sebelum edukasi gizi seimbang, ibu hamil trimester pertama memiliki berat badan tidak sesuai standar (<0,5 kg) sejumlah 11 orang (73,3%) dan yang memiliki kenaikan BB sesuai standar (0,5-2 kg) sejumlah 4 orang (26,7%). Sedangkan sesudah edukasi gizi seimbang, ibu hamil trimester pertama memiliki berat badan sesuai standar (0,5-2 kg) sejumlah 10 orang (66,7%) dan memiliki berat badan tidak sesuai standar sejumlah 5 orang (33,3%).

Berdasarkan teori perubahan perilaku (*Behavior Change Theory*) bahwa perubahan perilaku, termasuk perilaku kesehatan seperti manajemen berat badan, dapat dicapai melalui edukasi yang meningkatkan pengetahuan dan memotivasi individu untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat. Edukasi memberikan informasi yang diperlukan untuk memahami pentingnya manajemen berat badan dan bagaimana mencapainya. Dalam konteks edukasi kesehatan, individu dapat belajar dari panduan, contoh dan pengalaman orang lain yang berhasil mengelola berat badan mereka dengan baik, serta dari materi edukatif yang disampaikan oleh fasilitator (Anggriani, 2021; Ningsih et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sari (2018), yang meneliti tentang efektifitas edukasi gizi seimbang pada peningkatan pengetahuan dan berat badan ibu hamil di Puskesmas Nusukan. Penelitian ini menunjukkan ada peningkatan rata-rata berat badan ibu hamil sebesar  $2,39 \pm 0,23$  kg antara sebelum dan sudah edukasi gizi seimbang. Demikian pula hasil penelitian (Rantesigi et al., 2022). Demikian pula dalam penelitian Sulistiawati *et.al.* (2021) menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi berdasarkan status nutrisi IMT prahamil efektif terhadap kesesuaian peningkatan berat badan ibu hamil dimana 92,3% mengalami peningkatan berat badan sesuai berdasarkan IMT (Sulistiawati et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti menyampaikan bahwa edukasi yang diberikan kepada kelompok intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan proporsi ibu hamil trimester pertama yang mengalami kenaikan berat badan sesuai standar. Perbedaan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol menyoroti perlunya program edukasi yang berkelanjutan dan lebih terstruktur untuk meningkatkan efektivitas program edukasi ini. Selain itu, perlu dikembangkan pendekatan kolaboratif yang melibatkan keluarga dan komunitas dalam program edukasi akan lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa edukasi memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan kenaikan berat badan secara bersama-sama, dengan *nilai Pillai's Trace* = 0,008, *Wilks' Lambda* = 0,005, *Hotelling's Trace* = 0,003, dan *Roy's Largest Root* = 0,000, semuanya dengan  $p < 0,05$ . Namun, ketika dianalisis secara terpisah seperti tampak pada tabel 5, edukasi berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ( $F=1,682$ ,  $p=0,181$ ), tetapi tidak terhadap kenaikan berat badan ( $F=0,889$ ,  $p=0,453$ ).

Teori Pendidikan Kesehatan (*Health Education Theory*) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah sikap dan perilaku kesehatan individu. Edukasi gizi seimbang yang diberikan kepada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya nutrisi yang tepat selama kehamilan. Selain itu teori Motivasi Kesehatan (*Health Belief Model*) juga menjelaskan bahwa individu akan mengubah perilaku mereka jika mereka percaya bahwa perubahan tersebut akan mengurangi risiko terhadap kesehatan mereka (Sang et al., 2022). Edukasi gizi seimbang meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya nutrisi yang tepat untuk kesehatan diri dan bayi mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Siregar dan Sukartini (2020), yang meneliti tentang Pengaruh Edukasi Nutrisi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Berat Badan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Loa

Duri. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada Pengaruh Edukasi Nutrisi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Berat Badan Ibu Hamil. Demikian pula sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2020) yang menyatakan bahwa ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok control, dimana edukasi gizi efektif mempengaruhi pengetahuan gizi dan berat badan ibu hamil di Puskesmas Nusukan Surakarta (Pratiwi, 2020; Teguh et al., 2019).

Dari hasil penelitian dan teori-teori yang ada dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester pertama, namun tidak cukup untuk menghasilkan perubahan signifikan dalam kenaikan berat badan, walaupun secara bersama-sama kedua variabel ini mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena walaupun pengetahuan gizi meningkat, implementasi perubahan perilaku makan mungkin memerlukan waktu lebih lama dan dukungan tambahan. Edukasi gizi harus tetap menjadi komponen penting dalam perawatan kehamilan, tetapi perlu dikombinasikan dengan pendekatan holistik untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal. Faktor status gizi ibu hamil merupakan kebutuhan nutrisi yang harus terpenuhi selama hamil secara optimal karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan (Dwinda & Widanarko, 2024; Notoadmodjo, 2012).

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi seimbang yang telah diberikan terhadap peningkatan pengetahuan dan peningkatan berat badan ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Nelayan Gresik.

Sehingga saran untuk ibu hamil, khususnya melalui Puskesmas Nelayan agar lebih aktif dalam memberikan edukasi-edukasi

khususnya terhadap ibu hamil berkenaan dengan kebutuhan dan pemenuhan nutrisi selama kehamilan sehingga kesejahteraan ibu hamil semakin meningkat dan proses persalinan dapat berjalan lancar dan bayi yang dilahirkan sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terselesaikannya penelitian ini hingga pada tahap publikasi adalah berkat kontribusi dari berbagai pihak khususnya Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gresik dan Puskesmas Nelayan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, I. (2021). Pengaruh Budaya Terhadap Pangan, Sistem Budaya Terhadap Makanan, Masalah Budaya dan Makanan Terhadap Gizi, Serta Solusi Mengatasi Masalah Budaya Dan Makanan Terhadap Gizi Dan Kesehatan. *Public Healt on Culture and Food on Nutrition*.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55-61.  
<https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Dwinda, R., & Widanarko, B. (2024). Influence Shift Work on Work Fatigue in Oil and Gas Industry Workers: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(12), 2858-2865.  
<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i12.6324>
- Faridi, A., Putri, R. N., Hutomo, S. C., Rahmaniah, Rasmaniar, A. H. A., Nasution, E., Maghfiroh, K., & Rahmi, U. (2022). FullBook Gizi dalam Daur Kehidupan. In *Gizi dalam daur kehidupan*.
- Gresik, D. K. dan P. S. K. (2023). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKJIP) Tahun Anggaran 2023*.

- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2023). Pentingnya Komunikasi Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Kehamilan. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.5702>
- Liliandriani, A., & Nengsi, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Hamil Dengan Status Gizi Dalam Masa Kehamilan. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i1.1973>
- Marianita Manik. (2022). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil Dengan Kek Pada Trimester III. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 1(1), 23-31. <https://doi.org/10.69688/jkn.v1i1.23>
- Mudlikah, S., Munisah, M., Yunita, N., B, G., Hariyani, E., & Salsabila, A. T. (2022). Peningkatan Asupan Nutrisi Ibu Hamil Emesis Gravidarum Melalui Dukungan Suami/Keluarga Dan Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 4(3), 341. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v4i3.4310>
- Ningsih, R., Amra, R. N., & Ananda, N. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *All Fields of Science J-LAS*, 1(1), 44-53.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.476>
- Rantesigi, N., Agusrianto, A., Suharto, D. N., & Ulfa, A. M. (2022). Edukasi Gizi Masa Kehamilan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Mencegah Stunting. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 46-51. <https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.1097>
- Rilyani, R., Agustina, M., Erpiyana, R., Hidayat, A. R., Hidayah, A. R., Martiani, D., Satria, I., & Handayani, S. (2024). Edukasi Peningkatan Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampung. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2(1).
- Sang, P., Irmayani, & Suwanti. (2022). Pengaruh Edukasi Pada Ibu Hamil Anemia Melalui WAG (Whatsapp Group) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Bima Nursing Journal*, 4(1), 1-7.
- Santiyah, S., Razak, R., Budiastuti, A., Sunarsih, E., & Ekasari, R. (2024). The Relationship between Personal Hygiene, Maternal Health Status, and History of Diarrhea to Stunting Cases in Indonesia: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(12), 2886-2898. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i12.6424>
- Shanti, K. M., Mutiyani, M., Wirawan, N. N., Rahmawati, W., & Andarini, S. (2017). Indonesian Journal of Human Nutrition Asupan Serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(1), 1-10. [www.ijhn.ub.ac.id](http://www.ijhn.ub.ac.id)
- Sulistiawati, R., Fitriani, H., & Zakiyya, A. (2021). Edukasi Berdasarkan Status IMT Prahamil Dalam Upaya Peningkatan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(1), 1-10.
- Teguh, N. A., Hapsari, A., Dewi, P. R. A., & Aryani, P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kurang energi kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas I Pekutatan, Jembrana, Bali. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 506-510. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.432>