

Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kesejahteraan Psikologis Dalam Mendukung Upaya Pencegahan Masalah Gizi Selama Kehamilan di Desa Palasari Tangerang

Improving Pregnant Women's Knowledge of Psychological Well-Being to Support the Prevention of Nutritional Problems During Pregnancy in Palasari Village, Tangerang

¹Lastri Mei Winarni, ¹Nuryanti, ¹Acih Suarsih, ¹Diah Ayu Restian, ¹Nurry Ayuningtyas Kusumastuti, ¹Feby Qoirun Novita, ¹Sarmila, ²Adi Dwi Susanto

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang

²Program Studi Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang

Korespondensi: L. M. Winarni, lastri@uym.ac.id

Naskah Diterima: 25 September 2024. Disetujui: 29 Mei 2025. Disetujui Publikasi: 31 Oktober 2025

Abstract. Nutritional problems during pregnancy such as Hyperemesis, Diabetes Mellitus (DM), Hypertension, Anemia, Chronic Energy Deficiency (CED) are caused by many factors, including hormonal conditions, knowledge of balanced nutrition, eating behavior, economic status, and physical activity. On average, mothers experience complications in early pregnancy, this will affect the mother's health and they need support for knowledge in healthy eating behavior and maintain their psychological well-being. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant mother's regarding their psychological well-being to support efforts to prevent nutritional problems during pregnancy in Palasari Village, Tangerang. Psychological well-being is a driving factor for healthy eating behavior for pregnant mothers. The method in this community service is give an education on psychological well-being, good eating behavior, nutritional problems and Emotional Demonstration (EMODEMO), as well as examination of the mother's psychological well-being score and nutritional problems knowledge. This activity was carried out at the Palasari Village Hall, Tangerang, on June 22, 2024, and was attended by 20 pregnant women. Support from community leaders such as the Village Head, Chair of the Family Welfare Empowerment (PKK) and Cadres greatly support the implementation of this activity. The results showed an increase of 13,9 points for psychological well-being and 5,4 points for knowledge of nutritional problems during pregnancy. This community service can encourage awareness of pregnant mothers to maintain their health by enhancing knowledge about psychological well-being to support healthy eating behavior, thereby preventing the emergence of nutritional problems in pregnant women, and a healthy generation.

Keywords: *Community service, knowledge, nutritional problems, pregnancy, psychological well-being.*

Abstrak. Masalah gizi saat kehamilan seperti Hiperemesis, Diabetes Melitus (DM), Hipertensi, Anemia, Kekurangan Energi Kronik (KEK) disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah keadaan hormonal, pengetahuan tentang gizi seimbang, perilaku makan, status ekonomi, dan aktifitas fisik. Rata-rata ibu mengalami komplikasi mual muntah dan kondisi mengidam pada awal kehamilannya, hal ini akan mempengaruhi kesehatan dan kehamilan ibu. Perlunya

dukungan perilaku makan yang sehat untuk ibu hamil. Perilaku makan ini juga dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan psikologisnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kondisi kesejahteraan psikologisnya untuk mendukung upaya pencegahan masalah gizi selama kehamilan di Desa Palasari, Legok, Tangerang. Kesejahteraan psikologis merupakan faktor pendorong perilaku makan yang sehat bagi ibu hamil. Metode kegiatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang kesejahteraan psikologis, perilaku makan yang baik, masalah gizi dan *Emotional Demonstration* (EMODEMO), serta pemeriksaan skor kesejahteraan psikologis ibu dan masalah gizi. Kegiatan ini dilakukan di Balai Desa Palasari, Legok, Tangerang, pada tanggal 22 Juni 2024, dan dihadiri oleh 20 orang ibu hamil. Dukungan dari tokoh masyarakat seperti Kepala Desa, Ketua pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan Kader sangat mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Hasilnya didapatkan peningkatan sebesar 13,9 poin untuk kesejahteraan psikologisnya dan 5,4 poin untuk pengetahuan masalah gizi selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendorong kesadaran ibu hamil untuk menjaga kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis untuk mendukung perilaku makan yang sehat, sehingga mencegah timbulnya masalah gizi pada ibu hamil, serta menghasilkan generasi yang sehat.

Kata Kunci: *Pengabdian masyarakat, pengetahuan, masalah gizi, kehamilan, kesejahteraan psikologis.*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan wanita, yang akan berdampak pada kesehatan diri dan perkembangan janinnya. Perubahan dalam sistem organ tubuh ibu selama kehamilan merupakan mekanisme adaptasi fisiologis untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan proses persalinan. Perubahan fisiologis ini dapat mengarah pada komplikasi jika tidak diimbangi dengan perilaku kesehatan yang positif dalam perawatan kehamilannya. Gizi merupakan aspek penting untuk mendukung kehamilan yang sehat dan membantu mencegah munculnya komplikasi masalah gizi jika asupan nutrisi dan pola makan ibu hamil baik dan seimbang. Asupan nutrisi yang tepat selama kehamilan akan membantu untuk mencegah kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta komplikasi lainnya yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan janinnya (*Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi*, 2014).

Permasalahan kesehatan ibu hamil secara nasional masih berupaya untuk meningkatkan cakupan Kunjungan keempat (K4) dan Kunjungan keenam (K6) dalam pemeriksaan kehamilan, selain itu masih ditemukannya ibu hamil dengan anemia, malnutrisi, rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, ketidaksetaraan akses terhadap pelayanan kesehatan ibu (Kemenkes RI, 2023). Isu ini menjadi penting karena rata-rata komplikasi kehamilan seperti anemia, hipertensi, pre eklampsia ringan (PER), pre eklampsia berat (PEB), serta perdarahan antenatal sering terjadi di trimester ketiga dan menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2023). Hal ini berhubungan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat ibu hamil mengenai perawatan kehamilannya.

Salah satu aspek yang perlu menjadi perhatian adalah mengenai upaya peningkatan perilaku sehat ibu hamil adalah aspek psikologis. Ibu hamil yang mengalami tekanan psikologis seperti stress, kecemasan yang tinggi atau depresi akan lebih rentan terhadap kebiasaan yang merugikan kesehatan, diantaranya pola makan tidak teratur, konsumsi makanan yang tidak bergizi, minimnya katifitas, serta gangguan pola tidur. Hal ini didukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis terkait dengan masalah tertentu cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sehingga kesulitan menjalin hubungan yang positif dan hal tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Diotaiuti dkk., 2022).

Selama ini aspek psikologis belum menjadi prioritas tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada ibu hamil. Ibu hamil merupakan kelompok rentan terpapar komplikasi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Sebuah

penelitian di Jerman tentang perilaku sehat dan perubahan perilaku selama kehamilan dengan desain kualitatif menjelaskan bahwa rata-rata ibu hamil tidak mau merubah perilakunya karena takut, merasa tidak aman (*insecurity*) baik dari segi keuangan, maupun pikiran negatif yang muncul akibat hormonal atau perlakuan tidak nyaman yang ibu terima sebelumnya di fasilitas kesehatan, yang akan berdampak pada *self-efficacy* dan perencanaannya selama kehamilan (Herzog-Petropaki dkk., 2022).

Kesejahteraan psikologis merupakan faktor pendukung untuk memperkuat perilaku positif individu terhadap kesehatannya (Fahami dkk, 2018). Aspek kesejahteraan psikologis ibu hamil perlu ditingkatkan untuk mendorong dan mempertahankan motivasi ibu terhadap perilaku positif terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial selama kehamilannya. Definisi kesejahteraan psikologis yang dimaksud dalam kegiatan ini adalah kondisi dimana ibu hamil memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menerima diri dan kehamilannya, dapat membuat keputusan sendiri, mengatur perilaku, menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Winarni dkk., 2023a).

Desa Palasari merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang, dengan luas sekitar 406.365 Ha dengan jumlah Kepala Keluarga (KK) sekitar ±2.919 KK. Tercatat terdapat 35 ibu hamil yang rutin menghadiri Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Balai Desa Palasari. Permasalahan yang difokuskan pada pengabdian masyarakat ini adalah rata-rata ibu hamil memiliki pendidikan setaraf Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP), sehingga minim pendidikan kesehatan terkait perilaku perawatan kehamilan serta terdapat komplikasi masalah gizi seperti anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan hipertensi pada kelompok ibu hamil tersebut.

Rencana kegiatan yang akan dilakukan adalah pemberian materi kesehatan mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu hamil, masalah gizi pada ibu hamil, yang dilengkapi dengan permainan *Emotional demonstration* (Emodemo) untuk menguatkan materi yang telah disampaikan. Konsep emodemo ini dikembangkan berdasarkan desain *Behavior Centred Design* (BCD) yang mengutamakan kegiatan perubahan perilaku kesehatan dengan menstimuli perasaan atau aktifitas otak dari peserta kegiatan (Aunger, 2021). Kegiatan emodemo ini dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil berpartisipasi dalam kegiatan edukasi, menyentuh emosi ibu hamil dengan menampilkan foto bayi yang stunting, ibu hamil yang kurang sehat, serta menstimulasi pendapat mereka bagaimana supaya hal tersebut tidak terjadi. Konsep emodemo telah dibuktikan pada beberapa penelitian kesehatan yang berkaitan dengan perubahan perilaku lama menjadi perilaku baru yang lebih sehat (Winarni dkk., 2023b). Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai kondisi kesejahteraan psikologisnya untuk mendukung upaya pencegahan masalah gizi selama kehamilan di Desa Palasari, Legok, Tangerang.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Tempat pelaksanaan kegiatan masyarakat ini di Balai Desa Palasari, Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang. Pada hari Sabtu, 22 Juni 2024.

Khalayak Sasaran. Kelompok sasaran kegiatan ini adalah Ibu hamil yang memeriksakan diri ke Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) di Desa Palasari. Berdasarkan pendataan diketahui terdapat 26 ibu hamil yang terdata, dan sebanyak 20 ibu hamil yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini karena terdapat ibu hamil yang sakit, kurang enak badan serta ada keperluan sebanyak enam orang.

Kegiatan ini juga didampingi dengan Ketua Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), Kader Posyandu, serta Kepala Desa Palasari.

Metode Pengabdian. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan terpadu yang melibatkan dua komponen utama, yaitu penyuluhan edukatif, dan sesi *Emodemo*. Pada penyuluhan edukatif diawali dengan penyampaian materi secara terstruktur dan sistematis oleh narasumber, lalu dilanjutkan dengan tanya jawab yang sifatnya interaktif untuk menumbuhkan rasa ingin tahu peserta dan menggali pengalaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Pada sesi emodemo yang merupakan inovasi dalam kegiatan edukasi ini yang memadukan unsur emosional dan pengalaman sebagai sarana menyampaikan materi dan pesan utama terkait kesadaran perilaku pencegahan masalah gizi pada ibu hamil. Peserta tidak hanya diberikan pengetahuan namun ditambahkan permainan yang mengajak peserta merasakan pengalaman dan penguatan perilaku perawatan kehamilan yang lebih positif.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang kesejahteraan psikologis dan masalah gizi pada ibu hamil. Adapun indikator keberhasilan yang dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tertuang pada tabel berikut:

Tabel 1 Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan	Target
Peningkatan pengetahuan masalah gizi ibu hamil	Terdapat peningkatan skor rata-rata <i>post-test</i> ibu hamil ≥ 5 poin terkait masalah gizi
Peningkatan pengetahuan kesejahteraan psikologis ibu hamil	Terdapat peningkatan skor rata-rata <i>post-test</i> ibu hamil ≥ 10 terkait kesejahteraan psikologis
Demonstrasi penguatan sikap dan perilaku positif ibu hamil	70% peserta berpartisipasi aktif dalam sesi emodemo

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini menggunakan tiga faktor yaitu (1) pengetahuan masalah gizi dalam kehamilan, (2) pengetahuan kesejahteraan psikologis dalam kehamilan, dan (3) praktik emodemo. Faktor pengetahuan masalah gizi dan kesejahteraan psikologis kehamilan dievaluasi dengan *pre-test* dan *post-test*. Sebelum kegiatan ini dimulai, ibu hamil diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu hamil, dan setelah materi serta praktik emodemo dilakukan, ibu akan mengisi kuesioner *post-test* kembali.

Tabel 2 Hasil Evaluasi Kegiatan

Indikator keberhasilan	Metode
Peningkatan pengetahuan masalah gizi ibu hamil	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> menggunakan kuesioner
Peningkatan pengetahuan kesejahteraan psikologis ibu hamil	<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> menggunakan kuesioner
Demonstrasi penguatan sikap dan perilaku positif ibu hamil	Partisipasi aktif

Hasil dan Pembahasan

A. Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pendataan pada ibu hamil yang menjadi peserta Posyandu, diketahui dari 26 orang ibu hamil terdapat 12 orang yang mengalami anemia kehamilan, dua orang

mengalami KEK, dan dua orang yang tidak mengalami penambahan berat badan dari pemeriksaan terakhir. Oleh karena itu tim menyusun dan mempersiapkan materi yang dibutuhkan oleh ibu hamil terkait dengan perilaku makan yang baik selama kehamilan ditambah dengan kesejahteraan psikologis ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu menjaga psikologisnya untuk menunjang perilaku perawatan ibu. Adapun susunan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Susunan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Waktu	Kegiatan	Narasumber/PJ
1.	08.00-09.00	Registrasi & Pretest	Panitia
2.	09.00-09.10	Pembukaan	MC
3.	09.10-09.20	Menyanyikan Indonesia Raya & Mars Universitas Yatsi Madani	
4.	09.20-09.45	Sambutan Dosen	Dr. Lastri Mei Winarni, M.Keb
5.	09.45-10.00	Sambutan Kepala Desa Palasari	Bapak Ucu Samsuri
6.	10.00-10.20	Materi : Masalah Gizi Ibu Hamil Perilaku Makan Yang Baik Selama Kehamilan	Marpuah T Regina Anggraeni BR Sarmila
7.	10.20-10.40	Materi : Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil	Dr. Lastri Mei Winarni, M.Keb
8.	10.40-11.00	Emodemo (Bermain Penguatan Pemahaman Masalah Gizi Kehamilan)	Panitia
9.	11.00-11.30	Diskusi dan Tanya Jawab	MC
10.	11.30-11.45	Pos-tes	Panitia
11.	11.45-12.00	Penutupan	Panitia

Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi tentang masalah gizi selama kehamilan, pola makan yang baik dan kesejahteraan psikologis bagi ibu hamil. Berikut kisi-kisi materi yang diberikan :

Tabel 4 Susunan Materi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Materi	Pokok Bahasan
1.	Masalah Gizi Pada Ibu Hamil	1) Hiperemesis gravidarum 2) Diabetes Melitus 3) Hipertensi gravidarum 4) Anemia Kehamila 5) Kekurangan Energi Kronik (KEK) 6) Perilaku Makan Yang Baik Saat Kehamilan
2.	Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil	1) Penerimaan diri 2) Hubungan yang positif dengan orang lain 3) Otonomi 4) Penguasaan Lingkungan 5) Tujuan Hidup 6) Pertumbuhan diri
3.	Permainan EMODEMO	1) Penguatan sikap positif yang membantu menetralsir emosi negatif 2) Penguatan perilaku baik dalam melaksanakan pola makan selama kehamilan dan mencegah masalah gizi

B. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Balai Desa Palasari, yang dihadiri oleh 20 orang ibu hamil, Kepala Desa Palasari, Ketua PKK, dan Kader Posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari selama empat jam. Pemberian materi dilakukan dengan metode penyuluhan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait masalah gizi selama kehamilan dan kesejahteraan psikologis ibu, mendorong perilaku hidup sehat, mencegah dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Selain itu kegiatan ini juga dapat mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental menjelang persalinan, serta memperkuat dukungan sosial dan emosional untuk ibu. Berikut dokumentasi kegiatan yang telah dilakukan:



Gambar 1. Pemberian materi kesejahteraan psikologis ibu hamil dan masalah gizi selama kehamilan



Gambar 2. Kegiatan emodemo

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan emodemo yang dilaksanakan untuk merangsang keaktifan dan partisipasi ibu hamil untuk turut serta dalam kegiatan tersebut. Permainan emodemo ini bertujuan untuk menguatkan sikap positif ibu selama kehamilan dan membantu membuat batasan untuk emosi negatif. Setelah permainan emodemo selesai, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan diskusi bersama terkait menyampaikan keinginan perubahan perilaku yang tidak sehat menjadi lebih sehat, serta tanya jawab interaktif yang membantu menetralkan mitos atau pengetahuan yang tidak benar dan berkembang di Masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menghasilkan informasi mengenai data karakteristik peserta dan hasil evaluasi dari skor rata-rata pos-tes dibandingkan dengan skor rata-rata pre-tes, yang kemudian dianalisis dengan uji T-berpasangan. Data tersebut disampaikan pada tabel 5 dan tabel 6.

C. Monitoring

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *post-test* untuk melihat hasil penguatan pesan yang disampaikan oleh narasumber. Pesan utama yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah melalui kesejahteraan psikologis yang baik, ibu hamil akan terdorong untuk melakukan perilaku perawatan

kehamilan yang baik diantaranya adalah memperbaiki pola makan supaya lebih sehat sehingga dapat mencegah timbulnya masalah gizi kehamilan. Berikut hasil data karakteristik ibu hamil dan evaluasi rata-rata nilai skor kuesioner:

Tabel 5 Data perbedaan pre-tes dan pos-tes

Karakteristik	Jumlah (F)	Persentase (%)
Usia		
• Risiko (< 20 tahun dan atau > 35 tahun)	0	0
• Tidak Berisiko	20	100
Pendidikan		
• Rendah (SD & SMP)	16	80
• Tinggi (SMA & PT)	4	20
Gravida		
• Primi	9	45
• Multi	11	55
Usia Kehamilan		
• Trimester 1	2	10
• Trimester 2	4	20
• Trimester 3	14	70

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil yang tidak memiliki risiko (100%), memiliki pendidikan dalam kategori rendah (80%), status gravida adalah multigravida (55%), dan usia kehamilan di trimester 3 (70%).

Tabel 6 Data perbedaan pre-tes dan pos-tes

Variabel	Pre-tes	Pos-tes	Selisih	p-value
Rata-rata Skor pengetahuan Kesejahteraan Psikologis	54,3	67,6	13,3	0,001
Rata-rata skor pengetahuan masalah gizi	28,5	33,9	5,4	0,001

Berdasarkan tabel 6 diketahui terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu hamil tentang kesejahteraan psikologis sebesar 13,3 poin dibandingkan skor pre-tes, sedangkan pada pengetahuan masalah gizi meningkat sekitar 5,4 poin.

Tabel 7 Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan	Hasil Kegiatan
• Peningkatan pengetahuan masalah gizi ibu hamil	• Skor rata-rata hasil post-test Ibu hamil meningkat sebesar 5,4 poin
• Peningkatan pengetahuan kesejahteraan psikologis ibu hamil	• Skor rata-rata hasil post-test Ibu hamil meningkat sebesar 13,3 poin
• Demonstrasi penguatan sikap dan perilaku positif ibu hamil	• 100% peserta berpartisipasi aktif dalam sesi permainan emodemo

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi sebesar 5,4 poin dan kesejahteraan psikologis sebesar 13,3 poin,

serta 100% ibu hamil berpartisipasi aktif dalam kegiatan permainan emodemo. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak positif dengan meningkatkan pengetahuan ibu akan mendukung perubahan perilaku lama menjadi perilaku baru yang lebih sehat. Ketika kesejahteraan psikologis dan perilaku makan ibu hamil baik maka kehamilan dan tumbuh kembang janinnya akan optimal.

Kita ketahui bersama bahwa saat kehamilan ibu mengalami adaptasi terhadap perubahan tubuhnya secara fisik, psikologis dan sosial, sehingga menimbulkan beberapa ketidaknyamanan seperti mual muntah, nyeri di perut bagian bawah, nyeri punggung, sulit tidur, bahkan lebih sering merasa lelah (Ainin dkk., 2016). Selain ketidaknyamanan kehamilan, ibu juga berisiko mendapatkan komplikasi kehamilan, hal ini perlu didukung oleh perilaku perawatan kehamilan serta kesejahteraan psikologis yang cukup baik sehingga ibu lebih siap menghadapi kehamilan dan ketidaknyamanan yang muncul, serta memperkuat perilaku positif perawatan kehamilannya untuk mencegah timbulnya komplikasi kehamilan (Winarni, dkk., 2023b).

Kegiatan yang dapat ibu lakukan dalam perawatan kesehatan selama hamil dapat dimulai dari pola makan yang baik, aktifitas fisik, pola istirahat, kebersihan tubuhnya, serta kebutuhan pemeriksaan kesehatan rutin ke Puskesmas atau bidan setempat. Adapun permasalahan ibu hamil di Desa Palasari adalah ditemukannya masalah gizi, yaitu Anemia, KEK dan Hipertensi, maka edukasi tentang masalah gizi perlu disampaikan untuk mengurangi tingginya kasus tersebut. Peran edukasi dalam mendukung perubahan perilaku ibu mengenai perawatan kehamilan berdampak positif dibandingkan ibu yang tidak mendapatkan edukasi (Arlinghaus & Johnston, 2018).

Salah satu dampak positif dilakukannya edukasi ini adalah meningkatnya kesadaran ibu hamil dalam memilih jenis makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang esensial seperti protein, zat besi, kalsium, asam folat, dan omega-3. Selain itu, dengan edukasi yang memadai, ibu hamil juga lebih menyadari konsekuensi buruk yang akan terjadi pada kehamilan dan tumbuh kembang janinnya bila mengalami kekurangan atau kelebihan nutrisi, sehingga hal ini akan mendorong ibu dapat menerapkan pola makan yang lebih baik dan seimbang (Firth dkk., 2020).

Proses edukasi ini menjadi salah satu strategi penting dalam mengupayakan kesehatan ibu hamil dan mencegah terjadinya komplikasi terkait gizi selama kehamilan. Minimnya pemahaman ibu tentang asupan nutrisi yang baik, pola makan yang sehat serta multivitamin apa saja yang perlu dikonsumsi akan menyebabkan komplikasi diantaranya adalah anemia, KEK, preeklampsia dan Diabetes Melitus. Jika komplikasi ini tidak dapat diatasi maka selama kehamilan maka akan menyebabkan persalinan prematur, BBLR, serta terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin (Lambert dkk., 2022).

Penguatan terhadap konsumsi tablet zat besi, diet rendah garam, pengaturan konsumsi gula, serta keseimbangan konsumsi makanan yang mengandung protein, lemak, vitamin dan mineral dapat membantu mencegah timbulnya komplikasi tersebut (Doyle & Spallek, 2016). Pola makan yang baik pada ibu hamil juga akan berdampak pada penambahan berat badan yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang janinnya selama kehamilan, kualitas tidur, mendukung aktifitas sehari-hari ibu hamil, serta persiapan menyusui setelah bayinya lahir (Ariani dkk., 2023).

Penyuluhan ini menyertakan aspek psikologis yaitu kesejahteraan psikologis sebagai materi untuk membantu meningkatkan faktor protektif ibu terhadap emosi negatif yang muncul selama kehamilan seperti kecemasan, stress, dan depresi. Seperti kita ketahui bahwa kecemasan, stress, dan depresi selama kehamilan dapat mengakibatkan perilaku negatif terkait dengan kesehatan ibu. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan, stress, dan depresi memiliki perilaku makan yang buruk dibandingkan ibu hamil yang tidak

mengalami masalah psikologis (Shloim dkk., 2019). Oleh karena itu edukasi kesejahteraan psikologis berbasis masyarakat melalui kelas ibu hamil dapat membantu ibu menguatkan aspek penerimaan diri, membangun hubungan yang positif, meningkatkan otonomi, tujuan hidup serta pertumbuhan diri menjadi lebih baik untuk mengatasi masalah psikologis tersebut (Winarni dkk., 2023).

Kesejahteraan psikologis dan perilaku makan selama kehamilan memiliki hubungan yang kompleks dimana ibu membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik untuk membantu memiliki rasa dan sikap yang positif dalam perilaku makan yang sehat, pada saat yang sama dengan perilaku makan yang sehat akan mempengaruhi suasana hati dan *mood* ibu hamil (Winarni dkk., 2023a). Ibu hamil yang memperoleh edukasi mengenai kesejahteraan psikologis dapat mendorong untuk mengidentifikasi tanda dan gejala masalah atau komplikasi yang dialami pada kesehatan mentalnya selama kehamilan. Hal ini dapat membantu ibu hamil melakukan upaya pencegahan terhadap masalah psikologis yang muncul atau mampu mencari bantuan ketika ibu hamil mengalami stress, kecemasan, atau tanda dan gejala depresi. Selain itu, ibu juga menyadari bahwa keluarga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya, maka ibu dapat meminta bantuan suami atau anggota keluarga yang lain untuk mendukung kesehatan mentalnya (Winarni, dkk., 2023).

Pada hasil pengukuran pengetahuan, kesejahteraan psikologis ini memiliki poin yang lebih tinggi dibandingkan poin gizi karena adanya penguatan yang dilakukan dalam program edukasi ini tidak hanya ceramah tanya jawab namun juga melakukan permainan emodemo yang membantu sikap positif yang membantu mengatasi emosi negatif. Permainan ini dilakukan dengan membagi ibu hamil menjadi dua kelompok, lalu menggunakan dadu yang telah dimodifikasi dengan gambar positif dan gambar negatif, maka ketika dadu dilempar yang keluar adalah gambar positif maka ini mendukung poin pada kelompok ibu tersebut. Permainan sederhana ini membantu ibu mengevaluasi kembali hasil informasi yang disampaikan oleh narasumber mengenai keenam dimensi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah dimensi hubungan yang positif dengan orang lain (Winarni, dkk., 2023b).

Kegiatan edukasi ini sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan tubuh dan janinnya melalui kesejahteraan psikologis dan perilaku makan yang baik selama kehamilannya secara mandiri. Upaya meningkatkan akses informasi mengenai gizi dan kesejahteraan psikologis ini perlu didukung oleh berbagai pihak dengan tujuan menurunkan angka kejadian masalah komplikasi pada ibu hamil.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil yang positif berdasarkan peningkatan skor pengetahuan ibu tentang kesejahteraan psikologis sebesar 13,9 poin dan peningkatan pengetahuan ibu tentang masalah gizi selama kehamilan sebesar 5,4 poin. Partisipasi aktif ibu hamil dapat membantu dan mendorong motivasi ibu menjaga kesehatan kehamilannya melalui kesejahteraan psikologis dan melaksanakan perilaku pola makan yang baik supaya mencegah timbulnya masalah gizi selama kehamilan dan mendukung generasi yang sehat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian Masyarakat ini diantaranya adalah Universitas Yatsi Madani, Kepala Desa Palasari, Ketua PKK Desa Palasari, seluruh Kader Desa Palasari, dan Mahasiswa Tingkat II Kebidanan Universitas Yatsi Madani.

Referensi

- Ainin, N., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=hmdtulAAAAAJ&citation_for_view=hmdtulAAAAAJ:qjMakFHDy7sC
- Ariani, S., Nurkholilah, S., & Winarni, L. M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. 12(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.274>
- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2018). Advocating for Behavior Change With Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 113–116. <https://doi.org/10.1177/1559827617745479>
- Aunger, R. (2021). *Reset: An Introduction To Behavior Centered Design*. New York : Oxford University Press. URL : [Reset: An Introduction to Behavior Centered Design - Robert Aunger - Google Books](#)
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., Falese, L., Corrado, S., Siqueira, T. C., & Andrade, A. (2022). A Psychoeducational Intervention in Prenatal Classes: Positive Effects on Anxiety, Self-Efficacy, and Temporal Focus in Birth Attendants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7904. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137904>
- Doyle, I.-M., & Spallek, J. (2016). Determinants of dietary behaviour during pregnancy. *Public Health Forum*, 24(3), 231–233. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2016-0063>
- Fahami, F., Amini-Abchuyeh, M., & Aghaei, A. (2018). The relationship between psychological wellbeing and body image in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 167–171. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_178_16
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing? *Food for Thought*. DOI: [10.1136/bmj.m2382](https://doi.org/10.1136/bmj.m2382)
- Herzog-Petropaki, N., Derksen, C., & Lippke, S. (2022). Health Behaviors and Behavior Change during Pregnancy: Theory-Based Investigation of Predictors and Interrelations. *Sexes*, 3(3), 351–366. <https://doi.org/10.3390/sexes3030027>
- Kemkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka*. Data Akurat Kebijakan Tepat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lambert, A., Wang, C., & Tsai, P.-F. (2022). Prenatal Education Intervention for Increasing Knowledge and Changing Attitude Toward Offspring Obesity Risk Factors. *The Journal of Perinatal Education*, 31(2), 94–103. <https://doi.org/10.1891/JPE-2021-0007>
- Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. (2014).
- Shloim, N., Rudolf, M. C. J., Feltbower, R. G., Blundell-Birtill, P., & Hetherington, M. M. (2019). Israeli and British women's wellbeing and eating behaviours in pregnancy and postpartum. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 123–138. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1529408>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023a). *Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil Melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI* (1st ed., Vol. 1). PT Nasya Expanding Management. URL : [Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI - Lastri Mei Winarni, Rita Damayanti, Sabarinah Prasetyo, Yati Afiyanti - Google Books](#)
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afiyanti, Y. (2023b). *Model Intervensi Psikoedukasi Kelas Ibu Hamil Terintegrasi (LASTRI)* (1st ed., Vol. 1). PT Nasya Expanding Management. URL : [Model Intervensi Psikoedukasi Kelas Ibu Hamil](#)

[Terintegrasi \(LASTRI\) - Lastri Mei Winarni, Rita Damayanti, Sabarinah Prasetyo, Yati Afiyanti - Google Books](#)

Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., Afiyanti, Y., & Setio, K. A. D. (2023). Evidence-based interventions to improve the psychological well-being of pregnant mothers: A scoping review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27, 9846–9853. DOI: [10.26355/eurev.202310.34161](https://doi.org/10.26355/eurev.202310.34161)

Penulis:

Lastri Mei Winarni, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: lastri@uym.ac.id

Nuryanti, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: nuryanti@uym.ac.id

Acih Suarsih, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: acihsuarsih@uym.ac.id

Adi Dwi Susanto, Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: adidwisusanto@uym.ac.id

Nurry Ayuningtyas Kusumastuti, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: nurry@uym.ac.id

Diah Ayu Restian, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: diahayurestiani392@gmail.com

Feby Qoirun Novita, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: qoirunfeby@gmail.com

Sarmila, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Tangerang. E-mail: sarmilaaa17@gmail.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Winarni, L.M., Nuryanti, Suarsih, A., ..., & Sarmila. (2025). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kesejahteraan Psikologis Dalam Mendukung Upaya Pencegahan Masalah Gizi Selama Kehamilan. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(4), 956-966.