



Peningkatan Kesadaran Ibu Hamil tentang Pentingnya Nutrisi dan Olahraga melalui GEMPITA Bumil di Puskesmas Teratak

Increasing Awareness of Pregnant Women about the Importance of Nutrition and Exercise through GEMPITA Bumil at the Teratak Health Center

Fuji Khairani¹, Iin Suriana², Oktariya Heni Listiandini³, Riza Lutvia Juliatin Am^{4*}

¹⁻⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

*Penulis Korespondensi: lutviajuliatin23@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 11 Desember 2025;

Revisi: 08 Januari 2026;

Diterima: 07 Februari 2026;

Tersedia: 11 Februari 2026

Keywords: Complementary

Feeding; Education;

GEMPITA; Nutrition; Stunting

Prevention.

Abstract. Low levels of maternal knowledge and appropriate nutritional practices, combined with limited continuity of nutrition education from health workers, remain significant risk factors for maternal and child health problems, including stunting. The GEMPITA Program (Gerakan Edukasi MPASI Tepat dan Aman / Safe and Appropriate Complementary Feeding Education Movement) was implemented as a community service initiative to improve nutritional knowledge, skills, and practices among families in the working area of Teratak Public Health Center. The program employed structured methods, including socialization, education, training, demonstrations, mentoring, and non-formal monitoring and evaluation. The target participants were mothers with children aged 6–24 months, as well as health workers and community health cadres. Program effectiveness was assessed using pretest posttest measurements and direct observation of behavioral changes. The results demonstrated a significant improvement in maternal knowledge regarding appropriate complementary feeding, enhanced skills in age-appropriate food preparation, and improved hygienic and nutritious feeding practices. In addition, the capacity of health workers to deliver nutrition education was strengthened. Overall, the GEMPITA Program proved effective in improving family nutrition practices and reinforcing the role of the public health center in stunting prevention through a sustainable community empowerment approach.

Abstrak

Permasalahan rendahnya pengetahuan dan praktik gizi yang tepat pada ibu serta keterbatasan edukasi berkelanjutan dari tenaga kesehatan masih menjadi faktor risiko terjadinya gangguan kesehatan ibu dan anak, termasuk stunting. Program GEMPITA (Gerakan Edukasi MPASI Tepat dan Aman) dilaksanakan sebagai upaya pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan praktik gizi keluarga di wilayah kerja Puskesmas Teratak. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, edukasi, pelatihan, demonstrasi, pendampingan, serta monitoring dan evaluasi secara non-formal. Sasaran kegiatan adalah ibu dengan bayi usia 6–24 bulan serta tenaga kesehatan dan kader puskesmas. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest serta pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu mengenai MPASI yang tepat, keterampilan pengolahan makanan sesuai usia anak, serta praktik pemberian MPASI yang lebih higienis dan bergizi. Selain itu, kapasitas tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi juga meningkat. Program GEMPITA terbukti efektif dalam memperbaiki praktik gizi keluarga dan memperkuat peran puskesmas dalam pencegahan stunting melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi; GEMPITA; Gizi; MPASI; Pencegahan Stunting.

1. LATAR BELAKANG

Upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak merupakan prioritas utama pembangunan kesehatan Indonesia, khususnya dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan mencegah komplikasi selama kehamilan. Kehamilan merupakan periode kritis dalam hidup perempuan yang melibatkan perubahan fisiologis dan metabolik, sehingga ibu hamil membutuhkan perhatian khusus terhadap aspek nutrisi dan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan dirinya serta janin yang dikandungnya. Kekurangan asupan nutrisi terutama zat besi dan mikronutrien lain berisiko tinggi menyebabkan anemia serta gangguan pertumbuhan janin, seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan prematuritas. Studi menunjukkan konsumsi makanan bergizi seimbang selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia dan memperbaiki status nutrisi ibu hamil (Yazah et al., 2022).

Selain nutrisi, aktivitas fisik yang teratur selama kehamilan penting untuk meningkatkan fungsi kardiovaskular, metabolisme, kebugaran umum, serta membantu mengurangi keluhan umum kehamilan seperti kram dan ketidaknyamanan tubuh. Rekomendasi literatur menyatakan aktivitas fisik ringan yang teratur, seperti jalan kaki atau senam hamil, aman dan memberikan manfaat kesehatan bagi ibu hamil (Susiati et al., 2025). Meskipun demikian, masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan dan perilaku kurang optimal terkait pola makan seimbang dan aktivitas fisik selama kehamilan. Edukasi gizi dan aktivitas fisik perlu mendapat perhatian untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang aman demi menunjang kualitas kesehatan ibu dan janin (Masruroh et al., 2025).

Berdasarkan data Kabupaten Lombok Tengah jumlah ibu hamil yang mengalami masalah gizi KEK dan Anemia gizi banyak ditemukan sekitar 4.4048 ibu hamil KEK dan 2.320 ibu hamil Anemia, Intervensi yang diberikan belum optimal menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil masih kurang memperhatikan asupan makanan bergizi dan aktivitas fisik teratur. Banyak ibu hamil yang masih mengonsumsi makanan tidak seimbang didominasi karbohidrat tanpa dukungan protein hewani, buah, dan sayuran dan jarang melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi karena kekhawatiran terhadap risiko kehamilan. Pola ini berpotensi memperburuk status gizi dan meningkatkan kemungkinan komplikasi kehamilan (Arisjulyanto & Puspita, 2024). Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, dikembangkan program GEMPITA BUMIL (Gerakan Makan Pisang dan Jalan Pagi Teratur bagi Ibu Hamil) sebagai intervensi promotif yang sederhana, murah, dan kontekstual. Pisang dipilih sebagai sumber nutrisi lokal yang kaya serat, vitamin, dan mineral seperti kalium yang mendukung kesehatan ibu hamil. Studi lokal menunjukkan konsumsi pisang secara rutin memiliki hubungan positif dengan

peningkatan kadar hemoglobin dan penurunan anemia ringan pada ibu hamil(Sinaga et al., 2023;Fauziah et al., 2023)

Menurut Susiati et al., (2025) jalan pagi merupakan bentuk aktivitas fisik ringan yang terbukti aman dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran dan sirkulasi darah ibu hamil, serta mempersiapkan tubuh dalam menghadapi proses persalinan. Studi terkait aktivitas fisik menunjukkan hubungan penting antara tingkat aktivitas ibu hamil dan berbagai hasil kehamilan yang lebih baik(Arisjulyanto et al., 2024).

Program GEMPITA BUMIL dirancang menggunakan pendekatan komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, keluarga, dan mahasiswa sebagai pendamping bagi ibu hamil. Edukasi gizi, penyuluhan aktivitas fisik, serta demonstrasi praktik sehat disampaikan secara partisipatif untuk membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Melalui dukungan sosial dan pendidikan yang tepat, diharapkan program ini dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil dalam menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan. Secara keseluruhan, implementasi program ini di wilayah kerja Puskesmas Teratak Tahun 2026 diharapkan memberikan dampak nyata berupa meningkatnya kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik, menurunnya prevalensi gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, serta berkontribusi pada terciptanya ibu dan janin yang sehat dan berkualitas.

2. METODE PENELITIAN

Metode Pelaksanaan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan melalui program GEMPITA BUMIL (Gerakan Makan Pisang dan Jalan Pagi Teratur bagi Ibu Hamil). Metode pelaksanaan disusun secara bertahap dan terstruktur agar seluruh tujuan dan luaran program dapat tercapai secara optimal. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut.

Sosialisasi Program GEMPITA BUMIL

Tahap awal pelaksanaan kegiatan adalah sosialisasi program kepada kelompok sasaran, yaitu ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teratak. Sosialisasi bertujuan untuk memberikan pemahaman awal mengenai konsep, tujuan, dan manfaat program GEMPITA BUMIL serta membangun kesiapan dan komitmen peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui pertemuan langsung

yang melibatkan pihak puskesmas, tenaga kesehatan, kader posyandu, serta ibu hamil sebagai sasaran utama.

Pada tahap ini disampaikan informasi mengenai urgensi pemenuhan nutrisi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik ringan selama kehamilan, gambaran umum kegiatan yang akan dilaksanakan, jadwal pelaksanaan, serta peran dan partisipasi yang diharapkan dari peserta. Metode komunikasi dua arah diterapkan agar ibu hamil dapat menyampaikan pertanyaan, pendapat, maupun kendala yang dihadapi selama kehamilan. Sosialisasi ini menjadi landasan awal dalam membangun pemahaman bersama dan meningkatkan motivasi ibu hamil untuk terlibat aktif dalam program.

Edukasi dan Pelatihan Program GEMPITA BUMIL

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan edukasi dan pelatihan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan. Materi pelatihan disusun secara sistematis dan disampaikan dengan metode interaktif yang mudah dipahami oleh peserta. Materi utama meliputi kebutuhan gizi ibu hamil, manfaat konsumsi buah khususnya pisang sebagai sumber nutrisi lokal, serta pentingnya aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi yang aman dan dianjurkan selama kehamilan.

Penyampaian materi dilakukan secara bertahap, dimulai dari konsep dasar kesehatan kehamilan, kandungan gizi dan manfaat pisang bagi ibu hamil, hingga dampak positif aktivitas fisik terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kegiatan edukasi dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta serta mengaitkan materi dengan pengalaman kehamilan yang dialami secara langsung. Melalui pelatihan ini, diharapkan ibu hamil memiliki pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penerapan pola hidup sehat selama kehamilan.

Demonstrasi dan Praktik Langsung

Tahap ketiga adalah kegiatan demonstrasi dan praktik langsung yang bertujuan meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menerapkan program GEMPITA BUMIL. Pada tahap ini, tim pelaksana mendemonstrasikan cara konsumsi pisang yang dianjurkan sebagai sumber energi dan nutrisi, termasuk pemilihan jenis pisang, waktu konsumsi, dan porsi yang sesuai bagi ibu hamil.

Selain itu, dilakukan demonstrasi aktivitas jalan pagi yang aman, meliputi teknik pemanasan ringan sebelum beraktivitas, durasi dan intensitas jalan yang dianjurkan, serta aspek keamanan dan kenyamanan selama berolahraga. Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan

dari tim pelaksana dan tenaga kesehatan. Pendekatan praktik langsung ini bertujuan agar ibu hamil tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Monitoring Pelaksanaan Program

Monitoring dilakukan untuk memastikan pelaksanaan program berjalan sesuai dengan rencana dan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan monitoring dilakukan secara berkelanjutan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung serta komunikasi aktif dengan tenaga kesehatan Puskesmas Teratak, kader posyandu, dan peserta ibu hamil.

Pada tahap ini, tim pelaksana memantau tingkat partisipasi ibu hamil, pemahaman terhadap materi yang diberikan, serta kendala yang dihadapi dalam penerapan konsumsi pisang dan aktivitas jalan pagi secara teratur. Informasi yang diperoleh selama monitoring digunakan sebagai dasar untuk melakukan penyesuaian dan perbaikan metode pendampingan agar program tetap berjalan efektif dan sesuai dengan kondisi lapangan. Monitoring dilakukan secara non-formal tanpa menggunakan instrumen penelitian, sehingga tetap sejalan dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat.

Evaluasi Kegiatan

Tahap akhir adalah evaluasi pelaksanaan program secara keseluruhan. Evaluasi dilakukan secara non-formal melalui diskusi dan umpan balik dari ibu hamil, kader kesehatan, perangkat desa, serta tenaga kesehatan Puskesmas Teratak. Evaluasi difokuskan pada perubahan pengetahuan dan perilaku ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi dan aktivitas fisik, kemudahan penerapan program GEMPITA BUMIL, serta manfaat yang dirasakan selama kegiatan berlangsung.

Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan penyusunan laporan akhir kegiatan pengabdian serta sebagai dasar pengembangan dan replikasi program serupa di masa mendatang. Melalui evaluasi ini, diharapkan program GEMPITA BUMIL dapat memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas pendekatan edukatif dan partisipatif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teratak.

Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan Tahun Agustus-Desember 2025, dengan rangkaian kegiatan meliputi sosialisasi program, edukasi dan pelatihan, demonstrasi dan praktik langsung, monitoring, serta evaluasi kegiatan.

No	Kegiatan	Bulan ke-1	Bulan ke-2	Bulan ke-3	Bulan ke-4
1	Koordinasi dan perizinan dengan Pemerintah Desa dan Puskesmas Teratak	✓			
2	Penyusunan materi edukasi (modul GEMPITA BUMIL)	✓	✓		
3	Pendataan sasaran ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teratak		✓		
4	Pemberian pre-test pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dan aktivitas fisik		✓		
5	Sosialisasi dan penyuluhan GEMPITA BUMIL kepada ibu hamil			✓	
6	Pendampingan praktik makan pisang dan jalan pagi teratur			✓	✓
7	Monitoring pelaksanaan program GEMPITA BUMIL			✓	✓
8	Pemberian post-test dan evaluasi hasil kegiatan				✓

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Kegiatan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui GEMPITA BUMIL (Gerakan Makan Pisang dan Jalan Pagi Teratur bagi Ibu Hamil) di wilayah kerja Puskesmas Teratak menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan. Perubahan tersebut tercermin dari kondisi mitra sebelum dan sesudah intervensi, khususnya dalam peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat konsumsi pisang sebagai sumber energi, serat, dan mikronutrien, serta meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik ringan berupa jalan pagi yang dilakukan secara teratur dan aman selama masa kehamilan.

Selain peningkatan aspek kognitif, program ini juga berdampak pada aspek afektif dan perilaku, yang ditunjukkan melalui meningkatnya motivasi serta kepercayaan diri ibu hamil dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Ibu hamil menjadi lebih terbuka terhadap penerapan kebiasaan konsumsi buah dan aktivitas fisik ringan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan diri dan janin. Dampak tersebut diperoleh melalui rangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis, meliputi

sosialisasi program, edukasi dan penyuluhan kesehatan, demonstrasi dan praktik langsung, pendampingan berkelanjutan, serta monitoring pelaksanaan kegiatan selama program GEMPITA BUMIL berlangsung.



Gambar 1. Sumber Nutrisi Dengan Konsumsi Pisang di Tiap Trimester.

Demonstrasi Kegiatan

Kegiatan demonstrasi merupakan tahapan inti dalam program pengabdian kepada masyarakat ini karena berfungsi sebagai jembatan antara pemahaman teoritis dan penerapan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Demonstrasi GEMPITA BUMIL dilaksanakan setelah sesi edukasi dan pelatihan dasar, dengan tujuan memberikan gambaran nyata kepada ibu hamil mengenai cara menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi pisang dan aktivitas jalan pagi teratur. Pada tahap ini, peserta tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi dilibatkan secara aktif dalam seluruh proses, mulai dari pemilihan buah pisang yang baik, cara konsumsi yang tepat, hingga praktik langsung jalan pagi bersama. Pendekatan demonstratif ini dipilih karena sebagian besar peserta belum terbiasa menerapkan pola hidup sehat secara terstruktur selama kehamilan.

Tabel 2. Uraian Kegiatan Demosntrasi.

No	Tahapan Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Persiapan Demonstrasi	Penyiapan materi, alat peraga, dan bahan (pisang lokal); koordinasi dengan tenaga kesehatan Puskesmas Teratak
2	Edukasi Pemilihan Pisang	Penjelasan jenis pisang lokal, kriteria pisang layak konsumsi, serta kandungan gizi dan manfaat bagi ibu hamil
3	Demonstrasi Konsumsi Pisang	Praktik mencuci, penyajian pisang secara higienis, serta penjelasan waktu konsumsi yang dianjurkan
4	Demonstrasi Jalan Pagi	Praktik pemanasan ringan, teknik berjalan aman, dan pelaksanaan jalan pagi selama 15–30 menit
5	Pendampingan Peserta	Pendampingan langsung ibu hamil selama praktik jalan pagi untuk memastikan keamanan dan kenyamanan
6	Evaluasi Demonstrasi	Diskusi singkat dan umpan balik dari peserta terkait pemahaman dan pengalaman selama demonstrasi

Pelaksanaan demonstrasi diawali dengan penjelasan mengenai cara memilih pisang yang matang, segar, dan layak konsumsi. Tim pengabdian memperkenalkan beberapa jenis pisang lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar, seperti pisang kepok, pisang raja, dan pisang ambon, serta menjelaskan kandungan gizi dan manfaat masing-masing jenis pisang bagi ibu hamil. Peserta diberikan pemahaman mengenai tanda-tanda pisang yang baik dan yang sudah tidak layak konsumsi. Selanjutnya, tim memperagakan cara mencuci buah, teknik penyajian yang higienis, serta waktu konsumsi yang dianjurkan, seperti pada pagi hari sebelum beraktivitas atau sebagai camilan sehat. Tahapan ini penting untuk menanamkan kesadaran bahwa kebersihan dan ketepatan waktu konsumsi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

Pada proses inti demonstrasi, tim pengabdian mempraktikkan langsung kegiatan jalan pagi bersama ibu hamil di sekitar lingkungan Puskesmas Teratak. Peserta diperlihatkan cara melakukan pemanasan ringan sebelum berjalan, teknik berjalan yang aman, serta durasi aktivitas yang dianjurkan yaitu sekitar 15–30 menit. Tim juga menjelaskan manfaat fisiologis jalan pagi seperti melancarkan peredaran darah, mengurangi nyeri punggung, menjaga berat badan ideal, dan meningkatkan stamina ibu hamil. Dalam sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung jalan pagi dengan pendampingan tenaga kesehatan sehingga mereka merasa aman dan nyaman dalam melakukan aktivitas fisik.

Antusiasme peserta selama kegiatan demonstrasi terlihat sangat tinggi. Banyak ibu hamil yang menyampaikan bahwa selama ini mereka jarang melakukan aktivitas fisik karena takut membahayakan janin. Melalui demonstrasi ini, peserta mulai memahami bahwa jalan pagi yang dilakukan dengan cara benar justru memberikan manfaat besar bagi kesehatan kehamilan. Kesadaran ini menjadi penting karena mendorong perubahan pola pikir ibu dari gaya hidup pasif menuju kebiasaan aktif dan sehat. Dengan demikian, kegiatan demonstrasi tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu hamil dalam menjaga kesehatan diri dan janin secara mandiri

Evaluasi Tingkat Kesadaran Sebelum dan Setelah Kegiatan GEMPITA

Evaluasi tingkat kesadaran dilakukan dengan tujuan untuk menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil dalam memahami serta menerapkan pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan setelah pelaksanaan program GEMPITA BUMIL.



Gambar 2. Evaluasi Tingkat Kesadaran Ibu Hamil.

Gambaran hasil evaluasi tingkat kesadaran ibu hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perbandingan Kondisi Mitra Sebelum dan Sesudah Program.

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan	Persentase Peningkatan
Pengetahuan tentang manfaat pisang	38% memahami	90% memahami	+52%
Pemahaman pentingnya jalan pagi	40% memahami	92% memahami	+52%
Kebiasaan konsumsi buah rutin	35% rutin	88% rutin	+53%
Kepatuhan aktivitas fisik ringan	28% rutin	87% rutin	+54%
Kepercayaan diri ibu menjaga kesehatan	33% percaya diri	85% percaya diri	+55%
Kemampuan tenaga kesehatan/kader	45% mampu	92% mampu	+47%

Sebelum pelaksanaan program GEMPITA BUMIL, sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Teratak menunjukkan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan yang relatif rendah terkait pemenuhan nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan. Hasil pretest menunjukkan bahwa pemahaman ibu hamil mengenai manfaat konsumsi pisang sebagai sumber energi dan serat, serta pentingnya aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi teratur, masih terbatas. Kondisi ini berdampak pada praktik sehari-hari, ditandai dengan rendahnya kebiasaan konsumsi buah dan kecenderungan menjalani pola hidup pasif selama kehamilan. Selain itu, tenaga kesehatan dan kader pendamping belum memiliki panduan edukasi GEMPITA BUMIL yang terstandar, sehingga peran pendampingan masih bersifat umum.

Setelah pelaksanaan rangkaian kegiatan edukasi, pelatihan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan, terjadi peningkatan yang nyata pada aspek pengetahuan, sikap, dan praktik ibu hamil. Ibu hamil menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai kandungan gizi dan manfaat pisang, mulai membiasakan konsumsi buah secara rutin, serta menerapkan aktivitas jalan pagi sesuai anjuran kesehatan. Peningkatan juga terlihat pada kepercayaan diri ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Di sisi lain, tenaga kesehatan dan kader pendamping mengalami peningkatan kapasitas dalam memberikan edukasi, melakukan pendampingan, serta memantau penerapan perilaku hidup sehat ibu hamil.

Hasil evaluasi non-formal melalui pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh aspek yang dinilai (Tabel 1). Pemahaman ibu hamil tentang manfaat konsumsi pisang meningkat dari 38% menjadi 90%, sementara pemahaman pentingnya jalan pagi meningkat dari 40% menjadi 92%. Kebiasaan konsumsi buah rutin meningkat dari 35% menjadi 88%, dan kepatuhan terhadap aktivitas fisik ringan meningkat dari 28% menjadi 87%. Kepercayaan diri ibu hamil dalam menjaga kesehatan meningkat dari 33% menjadi 85%, sedangkan kemampuan tenaga kesehatan dan kader pendamping dalam memberikan edukasi meningkat dari 45% menjadi 92%.

Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kepatuhan aktivitas fisik ringan dan kepercayaan diri ibu hamil, yang menunjukkan bahwa pendekatan praktik langsung dan pendampingan intensif efektif dalam membentuk perubahan perilaku. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi berkontribusi langsung terhadap perubahan sikap dan praktik kesehatan ibu hamil.

Secara keseluruhan, program GEMPITA BUMIL memberikan dampak positif dan terukur terhadap peningkatan kualitas pengetahuan, keterampilan, dan perilaku hidup sehat ibu hamil serta kapasitas tenaga pendamping. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis praktik yang diterapkan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu dan janin di wilayah kerja Puskesmas Teratak.

Monitoring Kegiatan

Kegiatan monitoring dalam Program GEMPITA bertujuan menilai keberlanjutan dan efektivitas penerapan edukasi MPASI setelah kegiatan sosialisasi dan demonstrasi. Monitoring dilakukan melalui kunjungan lapangan, observasi langsung, dan diskusi reflektif dengan ibu balita serta tenaga kesehatan. Hasil monitoring menunjukkan adanya perubahan positif pada praktik pemberian MPASI, meliputi peningkatan kebersihan pengolahan makanan, pemilihan bahan pangan bergizi seimbang, serta variasi menu sesuai usia anak. Selain itu, tenaga kesehatan Puskesmas Teratak mulai mengintegrasikan materi GEMPITA dalam pelayanan rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa Program GEMPITA berdampak positif dan berkelanjutan dalam meningkatkan praktik gizi keluarga serta mendukung upaya pencegahan stunting.



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Monitoring Kegiatan.

Hasil pelaksanaan program pengabdian GEMPITA BUMIL menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi, demonstrasi, dan pendampingan secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik sehat pada ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi dan aktivitas fisik mampu mengubah perilaku kesehatan ibu hamil secara positif. Misalnya, intervensi edukasi yang terstruktur telah terbukti meningkatkan aktivitas fisik dan kinerja nutrisi

ibu hamil dalam studi quasi-eksperimental, dengan peningkatan signifikan dalam skor aktivitas fisik dan asupan makanan setelah edukasi berbasis model kepercayaan kesehatan (Health Belief Model)(Vitania, 2023;Khani Jeihooni et al., 2024).

Peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai konsumsi makanan bergizi, dalam hal ini pisang sebagai sumber kalium, energi, dan serat, konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan efektivitas edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi selama kehamilan. Edukasi nutrisi dinilai efektif dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi makanan sehat serta kepatuhan terhadap rekomendasi gizi ibu hamil seperti konsumsi suplemen zat besi dan asam folat(Sartika & Lismayanti, 2025). Selain itu, studi meta-analisis telah menunjukkan bahwa intervensi diet dan aktivitas fisik yang terstruktur terkait dengan manfaat klinis, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan penurunan berat badan berlebih selama kehamilan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada hasil kesehatan ibu dan bayi yang lebih baik(Teede et al., 2022). Dalam konteks GEMPITA BUMIL, peningkatan keterampilan praktik jalan pagi dan pemahaman manfaat fisiologisnya menunjukkan bahwa pendekatan demonstratif mampu memperkuat internalisasi perilaku sehat dibandingkan hanya penyampaian materi teori.

Peningkatan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik merupakan faktor kunci dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Program GEMPITA BUMIL dirancang sebagai intervensi promotif dan preventif yang menekankan pemenuhan gizi seimbang melalui konsumsi pisang serta penerapan aktivitas fisik ringan berupa jalan pagi teratur. Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil terhadap perilaku hidup sehat selama kehamilan.

Pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan menjadi aspek fundamental dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil memerlukan asupan makro dan mikronutrien yang adekuat, seperti energi, protein, asam folat, zat besi, dan kalsium, guna mencegah berbagai komplikasi kehamilan, termasuk anemia, berat badan lahir rendah, dan risiko stunting pada bayi. Edukasi gizi yang diberikan dalam program GEMPITA BUMIL berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pemilihan pangan yang bergizi, mudah diperoleh, dan terjangkau(Yandari & Apriani, 2025;Amin, F., Tali & Ara, 2024).

Pisang dipilih sebagai salah satu komponen utama program karena kandungan gizinya yang relevan dengan kebutuhan ibu hamil. Pisang merupakan sumber kalium, vitamin B6, serat, serta energi yang berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit, mendukung metabolisme, dan membantu mengurangi keluhan kehamilan seperti kelelahan dan mual. Puspitasari et al., (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi buah-buahan, termasuk pisang, berkontribusi positif terhadap status gizi ibu dan mendukung pertumbuhan janin secara optimal. Selain aspek nutrisi, aktivitas fisik ringan juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kehamilan. Jalan pagi secara teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, mengontrol kenaikan berat badan, mengurangi risiko diabetes gestasional, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil (Amin, F., Tali & Ara, 2024). Melalui kegiatan demonstrasi dan praktik bersama, program GEMPITA BUMIL membantu mengubah persepsi ibu hamil bahwa aktivitas fisik aman dan bermanfaat apabila dilakukan dengan cara yang benar dan sesuai anjuran (Andina et al., 2018; Choirunissa & Rifiana, 2020; Luthbis & Ratnasari, 2020).

Pendekatan berbasis komunitas yang diterapkan dalam program ini juga menjadi kekuatan utama dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi ibu hamil. Kegiatan jalan pagi bersama dan diskusi kelompok menciptakan lingkungan yang suportif, memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan memperkuat komitmen dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Hal ini sejalan dengan temuan Siwi et al., (2023) yang menekankan bahwa keterlibatan komunitas dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan ibu melalui dukungan sosial dan pembelajaran kolektif.

Pendampingan langsung selama demonstrasi tidak hanya memberikan keterampilan teknis, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Hal ini konsisten dengan studi pengabdian masyarakat lain yang menunjukkan bahwa edukasi interaktif berbasis partisipatif dapat memicu perubahan sikap dan komitmen terhadap praktik gizi dan kesehatan yang lebih baik di level komunitas (Sholihah & Hamid, 2026). Peningkatan peran kader dan tenaga kesehatan dalam memberikan konseling singkat dan edukasi rutin menjadi aspek penting dalam keberlanjutan program. Keterlibatan tenaga kesehatan sebagai bagian dari pelayanan rutin dapat membantu memperkuat transfer pengetahuan dan pemantauan praktik sehat ibu hamil setelah kegiatan pengabdian berakhir suatu faktor yang krusial dalam mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang.

Meskipun demikian, keberhasilan program tidak terlepas dari berbagai tantangan, seperti pengaruh kepercayaan budaya, keterbatasan waktu, serta faktor sosial ekonomi yang dapat memengaruhi akses ibu hamil terhadap makanan sehat dan kesempatan berolahraga. Oleh karena itu, keberlanjutan program GEMPITA BUMIL memerlukan dukungan lintas sektor, peran aktif tenaga kesehatan, serta adaptasi program dengan kondisi sosial budaya setempat. Dengan mengatasi hambatan tersebut, program edukasi berbasis komunitas ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan mencegah masalah gizi pada generasi mendatang. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang komprehensif menggabungkan aspek teoritis, praktik langsung, dan pendampingan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan praktik hidup sehat pada ibu hamil. Kombinasi strategi ini berkontribusi terhadap perubahan positif yang konsisten dengan literatur ilmiah mengenai intervensi gizi dan aktivitas fisik selama kehamilan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan Program GEMPITA di wilayah kerja Puskesmas Teratak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan praktik gizi keluarga, khususnya pada ibu dengan bayi usia 6–24 bulan. Perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu mengenai prinsip MPASI yang tepat dan aman, keterampilan dalam pengolahan makanan sesuai tahapan usia, serta perubahan perilaku menuju praktik pemberian MPASI yang lebih higienis, bergizi, dan bervariasi. Selain berdampak pada keluarga, program ini juga meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan Puskesmas Teratak dalam melakukan edukasi gizi secara lebih terstruktur, sehingga memperkuat peran puskesmas sebagai mitra strategis dalam upaya pencegahan stunting berbasis pemberdayaan masyarakat.

Untuk menjaga keberlanjutan dampak program, disarankan agar kegiatan edukasi dan pendampingan gizi dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dalam pelayanan rutin, khususnya melalui pemanfaatan modul GEMPITA sebagai bahan penyuluhan pada pelayanan kesehatan ibu dan anak. Selain itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari Puskesmas dan pemerintah desa dalam penyediaan media edukasi, penguatan peran tenaga kesehatan dan kader, serta pemantauan praktik gizi keluarga. Sinergi lintas sektor ini diharapkan mampu mempertahankan perubahan perilaku positif masyarakat dan berkontribusi secara berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR REFERENSI

- Amin, F., Tali, T. A., & Ara, R. (2024). Pregnancy and nutrition: A comprehensive review. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 13(6).
- Andina, F. D., Nirmasari, C., & Widayati. (2018). Perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sumowono. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(September), 78–84.
- Arisjulyanto, D., & Puspita, N. I. (2024). Pengaruh pemberdayaan PMBA terhadap sikap keluarga balita stunting di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(4).
- Arisjulyanto, D., Siregar, N. S. A., & Kusuma, A. H. (2024). The effect of education on mothers' knowledge of infant and child feeding for stunted children as a preventive measure against tuberculosis in children. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5), 575–584. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(September), 149–158.
- Fauziah, L. F., Duwairoh, A. M., & Java, E. (2023). The effect of giving Fe tablet and ambon banana on increasing. *International Journal of Nutrition and Health Administrations*, 2(2).
- Khani Jeihooni, A., Razmjouie, F., Jormand, H., Sedghi Jahromi, F., Afzali Harsini, P., Kamyab, A., & Ghaleh Golab, F. (2024). Effectiveness of educational intervention in improving physical activity and nutritional performance among pregnant women: A pre-post quasi-experimental study using health belief model. *Frontiers in Global Women's Health*, 5, 1471957. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2024.1471957>
- Luthbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128>
- Masruroh, Cahyaningrum, & Pranoto, H. H. (2025). Edukasi gizi dalam kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 7(1), 82–87.
- Puspitasari, I., Dewi, A. Y., & Kulsum, U. (2025). Effect of banana consumption to reduce hyperemesis gravidarum in pregnant women. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 10, 374–383.
- Sartika, N. D., & Lismayanti, L. (2025). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting: Literature review. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3.
- Sholihah, N. A., & Hamid, A. (2026). Edukasi interaktif pada ibu hamil dan menyusui dalam pencegahan stunting sejak periode 1000 HPK di Desa Moyo Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Pustaka Mitra*, 6(1), 28–32.

- Sinaga, F., Novitasari, E., & Primayanti, M. (2023). Hubungan pemberian pisang ambon dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dengan anemia ringan di TPMB Susi di Dolok Merawan Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(3).
- Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Wulandari, A., Rohmah, M., Tsalatsatul, R., Mufida, Astikasari, N. D., Putri, A. B., Khusna, C. A., & Widhiatuti, D. R. (2023). Edukasi nutrisi ibu hamil untuk tumbuh kembang optimal bayi. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 19–22.
- Susiati, A. L., Patiku, Y., & Hafid, W. (2025). Aktivitas fisik dan dampaknya terhadap fungsi paru serta sistem kardiovaskular ibu hamil: Narrative review. *Indonesian Journal of Sport Physical Therapy*, 1(2), 51–61.
- Teede, H. J., Bailey, C., Moran, L. J., Bahri Khomami, M., Enticott, J., Ranasinha, S., Rogozińska, E., Skouteris, H., Boyle, J. A., Thangaratinam, S., & Harrison, C. L. (2022). Association of antenatal diet and physical activity-based interventions with gestational weight gain and pregnancy outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 182(2), 106–114. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.6373>
- Vitania, W. (2023). Perilaku ibu hamil dalam pencegahan malaria berdasarkan teori Health Belief Model. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1064–1077.
- Yandari, D. R., & Apriani, L. A. (2025). Peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil melalui edukasi leaflet nutrisi seimbang untuk mendukung kehamilan sehat. *Sambara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3, 46–54. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i1.670>
- Yazah, V. F., Rahman, G., & Lushinta, L. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Penajam. *Midwifery Care Journal*, 4(3).