

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting bagi setiap perempuan, karena pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis yang memerlukan peningkatan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin serta menjaga kesehatan ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Status gizi pada masa kehamilan memegang peranan penting dalam menentukan kesehatan janin dalam kandungan, karena kekurangan asupan energi dan zat gizi dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan serta gangguan pertumbuhan janin (Mousa *et al.*, 2019).

Menurut *World Health Organization*, Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah gizi utama di negara berkembang, dengan prevalensi yang berkisar antara 35 - 75% (Noviriyanti *et al.*, 2023) Hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil dengan KEK mencapai 16,9%, yang berarti hampir satu dari enam ibu hamil mengalami kekurangan energi jangka panjang selama kehamilan. Angka ini menurun dibandingkan hasil (Kementerian Kesehatan RI, 2018) sebesar 17,3%.

Di tingkat provinsi, jumlah ibu hamil dengan KEK di Jawa Barat tercatat sebesar 7.357 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis (2023), prevalensi ibu hamil dengan risiko KEK tercatat 9,4%. Berdasarkan data bulan Mei 2026 di Puskesmas Sindangkasih, prevalensi ibu hamil KEK tercatat sebesar 10,09% (Puskesmas Sindangkasih, 2026).

Status gizi ibu hamil sangat dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan selama kehamilan. Pola makan yang seimbang memastikan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral terpenuhi, sehingga mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu secara optimal (Utara, 2025). Pemahaman mengenai pola makan menjadi penting untuk mengarahkan konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama masa kehamilan. Pola makan diartikan sebagai kebiasaan dalam pemilihan, pengaturan, serta pengonsumsi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari (Nur *et al.*, 2022) Pola makan yang baik ditandai dengan

keteraturan waktu makan, keseimbangan porsi, serta keberagaman makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan tubuh (Nur *et al.*, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), pola makan seimbang merupakan pola konsumsi yang mampu memenuhi kebutuhan zat gizi tanpa menimbulkan kelebihan maupun kekurangan, sehingga dapat menjaga kesehatan dan mencegah gangguan gizi. Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan penurunan status gizi pada ibu hamil. Asupan energi dan zat gizi yang tidak mencukupi, terutama protein, zat besi, dan asam folat, dapat mengakibatkan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia, yang berdampak pada pertumbuhan janin serta meningkatnya risiko bayi badan lahir rendah (BBLR) dan stunting. Sebaliknya, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kelebihan berat badan serta meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes melitus gestasional (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2025 kepada pelaksana gizi, diperoleh data melalui wawancara menggunakan FFQ pada ibu hamil KEK. Dari hasil tersebut diketahui bahwa dari 3 data *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) ibu hamil KEK tersebut memiliki frekuensi makan sebanyak dua hari sehari. Konsumsi protein nabati hanya dilakukan sekitar dua kali dalam seminggu. Setiap harinya sering mengonsumsi protein hewani.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil KEK belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang pada ibu hamil. Frekuensi makan yang seharusnya dilakukan tiga kali sehari, begitu pula dengan konsumsi protein nabati yang seharusnya empat porsi perhari (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berkaitan dengan data tersebut, media edukasi berupa buku saku diperlukan karena di Puskesmas Sindangkasih belum tersedia media edukasi buku saku yang memuat informasi mengenai pola makan serta status gizi pada ibu hamil KEK. Media buku saku digunakan untuk membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi di puskesmas serta mendukung kegiatan PMT pemulihan agar informasi yang disampaikan lebih terarah dan mudah dipahami. Media edukasi yang digunakan di Puskesmas Sindangkasih saat ini hanya berupa leaflet, lembar bolak -

balik dan poster yang bersifat umum, sehingga belum dapat memenuhi kebutuhan informasi bagi ibu hamil KEK.

Pengetahuan ibu hamil mengenai gizi memiliki peran penting dalam penerapan pola makan yang sehat selama masa kehamilan. Tingkat pengetahuan yang baik akan membantu ibu memahami kebutuhan gizi yang harus dipenuhi untuk dirinya dan janin yang dikandungnya (Nurhidayati & Ernawati, 2016). Dari penelitian Indri *et al.*, (2025) yang sudah dilakukan bahwa buku saku lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Oleh karena itu, buku saku tentang pola makan dan status gizi ibu hamil dirancang sebagai solusi praktis untuk mendukung upaya peningkatan gizi ibu hamil di Puskesmas Sindangkasih.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Puskesmas Sindangkasih menunjukkan bahwa masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi perhatian penting. Kondisi ini berkaitan dengan pola makan yang belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji pendahuluan yang menemukan bahwa frekuensi makan dan konsumsi protein nabati ibu hamil KEK masih rendah. Situasi tersebut menggambarkan bahwa pengetahuan gizi ibu hamil belum optimal. Media edukasi yang tersedia di Puskesmas Sindangkasih saat ini hanya berupa leaflet dan poster yang bersifat umum, sehingga belum mampu memenuhi kebutuhan informasi spesifik bagi ibu hamil KEK. Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Perancangan *Prototype* Media Edukasi Berbasis Buku Saku tentang Pola Makan dan Status Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk merancang *prototype* media edukasi berbasis buku saku tentang pola makan dan status gizi pada ibu hamil di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebutuhan *prototype* media edukasi tentang pola makan dan status gizi pada ibu hamil KEK di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.
- b. Mengetahui gambaran kelayakan *prototype* media buku saku tentang pola makan dan status gizi pada ibu hamil KEK berdasarkan hasil validasi oleh ahli gizi, ahli bahasa, dan ahli media Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.
- c. Mengetahui kelayakan *prototype* media buku saku tentang pola makan dan status gizi pada ibu hamil KEK menurut pengguna di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.
- d. Tersedianya *prototype* media buku saku di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang media edukasi gizi, khususnya terkait pola makan dan status gizi ibu hamil.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan referensi bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait inovasi media edukasi berbasis buku saku. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Puskesmas Sindangkasih untuk mendukung upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil, menunjang program kesehatan ibu dan anak, serta digunakan sebagai alat edukasi bagi kader pada saat pelaksanaan kegiatan pemberian makan tambahan (PMT) pemulihan.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai pola makan dan status gizi selama kehamilan, sehingga ibu hamil lebih sadar akan pentingnya pemenuhan gizi untuk kesehatan diri dan janinnya.