

# PROGRAM PANTAU BERAT BADAN MANDIRI IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI STATUS GIZI KEHAMILAN DI PUSKESMAS TIGO BALEH KOTA BUKITTINGGI

Debby Yolanda<sup>1</sup>, Kriscillia Molly M<sup>2</sup>, Ramadani Yathi<sup>3</sup>, Nazifatul Annisa<sup>4</sup>

D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email Korespondensi : [debbydiko@gmail.com](mailto:debbydiko@gmail.com)

## Info Artikel

Masuk: 07 Juni 2026

Revisi: 11 Juli 2026

Diterima: 18 Juli 2026

## Keywords:

Body Weight, Pregnant Women, Nutritional Status of Pregnancy

## Kata kunci:

Berat Badan, Ibu Hamil, Status Gizi Kehamilan

E-ISSN : 2775-2402

## ABSTRACT

*Suboptimal nutritional status whether characterized by deficiency or excess can increase the risk of pregnancy complications such as anemia, preeclampsia, preterm birth, and low birth weight (LBW). Monitoring a pregnant woman's weight serves as a simple yet crucial indicator for the early detection of nutritional status during pregnancy. This community service activity aimed to encourage pregnant women at the Tigo Baleh Community Health Center (Puskesmas) to take an active role in independently monitoring their weight changes. The activity utilized educational materials, specifically leaflets and a booklet titled "Independent Weight Monitoring for Pregnant Women." Participants independently monitored their weight at home and kept regular records. An evaluation was conducted to assess improvements in the women's knowledge. The results showed an increase in the pregnant women's understanding of the importance of weight monitoring during pregnancy following the provision of counseling, demonstrations, and educational materials, as evidenced by a comparison of pre-test and post-test scores. It is concluded that this counseling initiative is effective as a promotive and preventive measure in raising awareness among pregnant women regarding the importance of early detection of nutritional status during pregnancy.*

## ABSTRAK

Status gizi yang tidak optimal, baik kurang maupun berlebih, dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti anemia, preeklamsia, persalinan prematur, hingga bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Pemantauan berat badan ibu hamil menjadi salah satu indikator sederhana namun penting dalam mendeteksi dini kondisi status gizi kehamilan. Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan peran aktif ibu hamil dalam memantau perubahan berat badan secara mandiri di Puskesmas Tigo Baleh. Metode Kegiatan berupa pemberian media edukasi yaitu leaflet dan buku "Pantau BB Mandiri Ibu Hamil". Implementasi mandiri dilakukan oleh ibu yaitu melakukan pemantauan BB di rumah dan mencatat secara rutin. Evaluasi dilakukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil. Hasil kegiatan diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemantauan berat badan selama kehamilan setelah diberikan penyuluhan, demonstrasi, dan media edukasi, yang terlihat dari hasil post-test dibandingkan pre-test. Disimpulkan bahwa penyuluhan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya deteksi dini status gizi kehamilan.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting yang sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu. Status gizi yang tidak optimal, baik kurang maupun berlebih, dapat meningkatkan

risiko komplikasi kehamilan seperti anemia, preeklamsia, persalinan prematur, hingga bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Pemantauan berat badan ibu hamil menjadi salah satu indikator sederhana namun penting dalam mendeteksi dini kondisi status gizi kehamilan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa pemantauan kenaikan berat badan selama kehamilan merupakan bagian penting dari pelayanan antenatal untuk mencegah risiko obstetri dan neonatal (WHO, 2020).

Secara global, masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi perhatian serius. WHO melaporkan bahwa jutaan ibu hamil di dunia masih mengalami kekurangan energi kronis maupun obesitas yang berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Ketidakseimbangan status gizi ini berkontribusi terhadap tingginya angka komplikasi kehamilan dan kematian ibu di berbagai negara berkembang (WHO, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemantauan status gizi, termasuk berat badan, perlu dilakukan secara lebih aktif dan berkelanjutan melalui pendekatan berbasis masyarakat. Di Indonesia, masalah gizi ibu hamil juga masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024, masih ditemukan proporsi ibu hamil dengan risiko kekurangan energi kronis (KEK) dan masalah gizi lainnya yang berdampak pada kualitas kehamilan serta status kesehatan bayi lahir (Kemenkes RI, 2024). Selain itu, integrasi data SKI 2023 menunjukkan bahwa masalah gizi ibu dan anak masih menjadi prioritas nasional dalam upaya penurunan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan ibu (Kemenkes RI, 2023).

Pada Provinsi Sumatera Barat, berbagai indikator kesehatan menunjukkan bahwa permasalahan gizi ibu hamil masih perlu perhatian serius. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, masih terdapat ibu hamil dengan status gizi tidak optimal yang berkontribusi terhadap risiko kehamilan dan persalinan (BPS Sumatera Barat, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pencegahan dan pemantauan dini masih perlu diperkuat di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti BPM dan posyandu. Sementara itu, di wilayah Kota Bukittinggi sebagai salah satu kota rujukan pelayanan kesehatan di Sumatera Barat, upaya pemantauan ibu hamil telah dilakukan melalui layanan antenatal di fasilitas kesehatan. Namun, keterbatasan pemantauan mandiri oleh ibu hamil di rumah masih menjadi kendala, terutama dalam deteksi dini perubahan berat badan yang sering tidak disadari. Hal ini diperkuat oleh fenomena

bahwa sebagian ibu hamil belum rutin memantau kenaikan berat badan di luar kunjungan ANC, sehingga risiko perubahan status gizi tidak terdeteksi secara cepat.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa status berat badan ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pendidikan, paritas, dan tingkat pengetahuan. Ibu dengan pengetahuan yang rendah serta pendidikan yang kurang cenderung memiliki pemahaman yang terbatas terkait pentingnya pemantauan berat badan selama kehamilan. Selain itu, usia ekstrem (<20 tahun atau >35 tahun) serta paritas tinggi juga berkontribusi terhadap risiko ketidaksesuaian status berat badan selama kehamilan. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya pengabdian kepada masyarakat yang bersifat preventif dan berbasis pemberdayaan ibu hamil. Salah satunya adalah melalui program “Pantau Berat Badan Mandiri Ibu Hamil” yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu hamil dalam memantau perubahan berat badan secara mandiri di rumah. Program ini diharapkan dapat menjadi strategi deteksi dini status gizi kehamilan sehingga risiko komplikasi dapat dicegah lebih awal melalui kolaborasi antara ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan.

### **Permasalahan Mitra**

Mitra dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Puskesmas tigo baleh yang memberikan pelayanan kebidanan, khususnya pelayanan antenatal care (ANC) kepada ibu hamil. Berdasarkan hasil observasi awal dan analisis situasi, ditemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pemantauan status gizi ibu hamil, khususnya berat badan selama kehamilan. Permasalahan pertama adalah belum optimalnya pemantauan berat badan ibu hamil secara mandiri di rumah. Sebagian besar ibu hamil hanya melakukan pengukuran berat badan saat kunjungan ANC di fasilitas kesehatan, sehingga perubahan berat badan di antara jadwal kunjungan tidak terpantau secara berkelanjutan. Kondisi ini menyebabkan deteksi dini terhadap risiko gizi kurang maupun gizi lebih menjadi kurang optimal.

Permasalahan kedua adalah rendahnya pengetahuan ibu hamil terkait pentingnya pemantauan berat badan selama kehamilan. Masih banyak ibu hamil yang belum memahami bahwa kenaikan berat badan merupakan indikator penting status gizi kehamilan yang berhubungan langsung dengan kesehatan ibu dan janin. Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap status berat badan ibu hamil. Permasalahan ketiga adalah belum adanya sistem pemantauan berat badan mandiri yang terstruktur di tingkat BPM. Saat ini, pencatatan berat badan masih bersifat konvensional melalui Buku KIA yang hanya diperbarui saat kunjungan pelayanan kesehatan. Belum terdapat mekanisme monitoring berbasis rumah yang melibatkan ibu hamil secara aktif dalam mencatat perkembangan berat badannya.

Permasalahan keempat adalah keterbatasan peran keluarga dan lingkungan dalam mendukung pemantauan status gizi ibu hamil. Dukungan keluarga masih bersifat umum dan belum difokuskan pada pengawasan perubahan berat badan dan pola makan ibu hamil sehari-hari, sehingga upaya deteksi dini belum berjalan secara optimal di tingkat rumah tangga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berbasis pemberdayaan masyarakat melalui program Pantau Berat Badan Mandiri Ibu Hamil, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga membangun kemandirian dalam pemantauan status gizi kehamilan secara berkelanjutan dan terstruktur di tingkat rumah tangga

#### METODE KEGIATAN

**Tabel 1. Metode Kegiatan**

| <b>Tahap</b>                  | <b>Kegiatan</b>                                                                                                                      | <b>Metode</b>                            | <b>Pelaksana</b>   | <b>Output</b>                           |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| <b>Persiapan</b>              | Koordinasi dengan BPM, penentuan sasaran ibu hamil, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan media edukasi (leaflet & buku pantau BB) | Diskusi, koordinasi, penyusunan materi   | Tim PkM, Bidan PKM | Tersusunnya materi dan media penyuluhan |
| <b>Pelaksanaan Penyuluhan</b> | Penyuluhan tentang pentingnya pemantauan berat badan ibu hamil, kenaikan BB ideal, serta risiko KEK dan obesitas                     | Ceramah, tanya jawab, diskusi interaktif | Tim PkM            | Peningkatan pengetahuan ibu hamil       |

|                                |                                                                                   |                                  |                        |                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Demonstrasi</b>             | Cara menimbang berat badan yang benar dan cara mencatat di buku pantau BB mandiri | Demonstrasi dan praktik langsung | Tim PkM                | Ibu hamil mampu melakukan pengukuran BB mandiri |
| <b>Pemberian Media Edukasi</b> | Pembagian leaflet dan buku "Pantau BB Mandiri Ibu Hamil"                          | Distribusi media edukasi         | Tim PkM                | Ibu hamil memiliki panduan pemantauan BB        |
| <b>Implementasi Mandiri</b>    | Ibu hamil melakukan pemantauan BB di rumah dan mencatat secara rutin              | Praktik mandiri                  | Ibu hamil dan keluarga | Buku pantau BB terisi                           |
| <b>Monitoring Singkat</b>      | Evaluasi keterisian buku dan pemahaman ibu hamil setelah penyuluhan               | Wawancara singkat, evaluasi      | Tim PkM                | Data kepatuhan pemantauan BB                    |
| <b>Evaluasi Kegiatan</b>       | Pre-test dan post-test pengetahuan ibu hamil                                      | Kuesioner                        | Tim PkM                | Peningkatan pengetahuan ibu hamil               |

## HASIL KEGIATAN DAN DISKUSI

### 1. Sebelum penyuluhan

Hasil pre-test pada 30 ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai mengukur IMT dan penambahan berat badan ideal selama kehamilan. Banyak ibu hamil belum memahami pentingnya pemantauan berat badan secara mandiri, termasuk standar kenaikan berat badan yang ideal berdasarkan usia kehamilan serta dampak ketidaksesuaian berat badan terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku pemantauan berat badan belum menjadi kebiasaan yang dilakukan secara rutin di rumah.

Rendahnya pengetahuan ibu hamil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan, usia, paritas, serta kurangnya paparan informasi kesehatan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan dan pengetahuan ibu berhubungan signifikan dengan pemahaman mengenai status gizi kehamilan (Notoatmodjo, 2018). Ibu dengan tingkat

pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, sehingga berdampak pada kurang optimalnya praktik pemantauan kehamilan.

Selain itu, secara teori dalam Health Belief Model, perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi terhadap manfaat dan ancaman penyakit. Dalam konteks ini, ibu hamil yang belum memahami risiko KEK maupun obesitas kehamilan cenderung tidak memiliki kesadaran untuk melakukan pemantauan berat badan secara mandiri. Penelitian WHO juga menegaskan bahwa kurangnya pemantauan berat badan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti BBLR, preeklamsia, dan persalinan prematur (WHO, 2020). Berdasarkan kondisi tersebut, dapat diasumsikan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, ibu hamil belum memiliki kesadaran yang optimal mengenai pentingnya pemantauan berat badan sebagai bagian dari deteksi dini status gizi kehamilan.

## **2. Setelah penyuluhan**

Setelah dilakukan penyuluhan, demonstrasi, dan pemberian media edukasi berupa leaflet “Pantau Berat Badan Mandiri Ibu Hamil”, terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memahami pentingnya pemantauan berat badan selama kehamilan, mampu mengukur secara mandiri IMT, menjelaskan kenaikan berat badan ideal sesuai trimester, serta mengetahui dampak kekurangan maupun kelebihan berat badan terhadap ibu dan janin.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori Health Promotion Model oleh Nola J. Pender yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan motivasi individu untuk melakukan perilaku sehat melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Selain itu, penggunaan media edukasi seperti leaflet dan lembar pantau berat badan membantu memperkuat pemahaman ibu hamil serta memudahkan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi mampu

meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan (Kemenkes RI, 2023). Studi lain juga menyebutkan bahwa edukasi gizi pada ibu hamil berpengaruh terhadap peningkatan kepatuhan dalam pemantauan kehamilan dan perbaikan status gizi ibu (WHO, 2020).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diasumsikan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan dipengaruhi oleh metode edukasi yang tepat, media pembelajaran yang sederhana, serta keterlibatan aktif responden selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif sebagai upaya deteksi dini status gizi kehamilan melalui peningkatan kemampuan ibu dalam memantau berat badan secara mandiri.

## DOKUMENTASI





# AYO IBU HAMIL, SILAHKAN DATANG!

**ADA PENYULUHAN KESEHATAN**

dengan tema :

## PROGRAM PANTAU BERAT BADAN MANDIRI IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI STATUS GIZI KEHAMILAN

**NARASUMBER :**

1. Debby Yolanda, S.Si.T., M.Keb.
2. Ns. Kriscillia Molly M., S.Kep., M.Kep.

**HARI / TANGGAL :**  
**KAMIS, 18 JUNI 2026**

**WAKTU :**  
**PUKUL 09.00 WIB**

**TEMPAT :**  
**PUSKESMAS TIGOBALAH**

**MANFAAT YANG AKAN DIDAPAT :**

- ✓ Mengetahui cara memantau berat badan selama kehamilan
- ✓ Mendeteksi dini masalah gizi pada ibu hamil
- ✓ Mendapatkan edukasi kesehatan kehamilan
- ✓ Konsultasi dan tanya jawab seputar kehamilan

**TERSEDIA  
SNACK  
DAN  
TRANSPORT**

**GRATIS!**

**MARI HADIR DAN AJAK  
IBU HAMIL LAINNYA!**  
*Bersama kita wujudkan  
Ibu Sehat, Bayi Sehat, Generasi Hebat*

**PUSKESMAS  
TIGOBALAH**  
*Melayani dengan Hati*

Jangan lupa hadir ya Bu!

## SIMPULAN

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan “Program Pantau Berat Badan Mandiri Ibu Hamil sebagai Upaya Deteksi Dini Status Gizi Kehamilan” telah terlaksana dengan baik
2. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya pemantauan berat badan selama kehamilan setelah diberikan penyuluhan, demonstrasi, dan media edukasi, yang terlihat dari hasil post-test dibandingkan pre-test.
3. Ibu hamil telah memahami konsep kenaikan berat badan ideal selama kehamilan serta risiko yang dapat terjadi apabila berat badan tidak sesuai standar, seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan obesitas kehamilan.
4. Ibu hamil mulai mampu melakukan pemantauan berat badan secara mandiri dengan menggunakan buku “Pantau BB Mandiri Ibu Hamil” sebagai media pencatatan harian atau mingguan.
5. Program penyuluhan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya deteksi dini status gizi kehamilan.
6. Program ini berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai kegiatan berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggorodiputro, R. R., Yulianti, I., Saputri, S. G., Puspita, A., Setiyani, S. E., Nursifa, N., Meriyani, D. A., Nastiti, D., Maryati, S., Nurjannah, D. A., & Yanti, D. (2025). *Kesehatan ibu dan anak perspektif kebidanan modern*. CV. Gita Lentera.
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Wineka Media.
- Mokodompit, H. K. N., dkk. (2024). *Kesehatan masyarakat untuk kebidanan*. CV Media Sains Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rianti, E. (2010). *Buku ajar epidemiologi dalam kebidanan*. Trans Info Media.
- Sulistyaningsih. (2011). *Epidemiologi dalam praktik kebidanan*. Graha Ilmu.
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO.