

## PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA IBU HAMIL DI DESA SUKAHAJI, KABUPATEN CIAMIS

### Counseling of Clean and Healthy Behavior for Pregnant in Sukahaji Village, Ciamis Regency

Andin Rahadewi<sup>1\*</sup> dan Putri Rahmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [andinraha03@gmail.com](mailto:andinraha03@gmail.com)

#### Info Artikel

**Diajukan:** 05-02-2024

**Diterima:** 15-09-2024

**Diterbitkan:** 23-09-2024

#### Keywords:

Extension;  
Clean and Healthy  
Behavior;  
Days of Life;  
Pregnant women

#### Kata Kunci:

Penyuluhan;  
Perilaku Hidup Bersih  
dan Sehat;  
Hari Pertama Kehidupan;  
Ibu Hamil;



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 penulis

#### Abstract

Pregnant women should be able to take better care of their health and that of their babies. Therefore, it is necessary to conduct counseling, especially for pregnant women, in order to increase awareness to take better care of their health and that of their unborn babies. In Sukahaji Village, Ciamis Regency, public awareness, especially pregnant women, regarding health is still low, so it is necessary to conduct counseling activities on clean and healthy living behavior for pregnant women in Sukahaji Village. The purpose of this activity is to increase public awareness, especially pregnant women, so that they can implement clean and healthy living behavior during pregnancy and the first 1000 Days of Life (HPK) of the baby. The implementation method used is the counseling method, question and answer, and questionnaire in the form of pre-test and post-test. The results of the counseling showed that there was an increase in knowledge among pregnant women, where the results of the post-test showed that almost all pregnant women experienced an increase in knowledge and awareness regarding health and clean and healthy living behavior, namely from a total of 11 participants, 9 pregnant women with increased knowledge and 2 people with understanding that is still lacking. In addition, the enthusiasm and communication of pregnant women increased after being given counseling, as evidenced by the large number of pregnant women who asked questions and gave good answers when the question and answer session was held.

#### Abstrak

Ibu hamil harus dapat lebih menjaga kesehatan dirinya dan bayinya. Oleh karenanya perlu dilaksanakan penyuluhan khususnya kepada ibu hamil agar bisa meningkatkan kesadaran untuk lebih menjaga kesehatan dirinya serta bayi dalam kandungannya. Di Desa Sukahaji Kabupaten Ciamis, kesadaran masyarakat khususnya Ibu Hamil terkait kesehatan masih rendah sehingga perlu dilaksanakan kegiatan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat untuk Ibu Hamil di Desa Sukahaji. Tujuan diadakannya kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa kehamilan dan 1000 Hari Pertama Kehidupan(HPK) bayi. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode penyuluhan, tanya jawab dan kuisioner berupa pre-test dan post-test. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil yang mana hasil post-test menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan serta perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu dari total 11 peserta, 9 ibu hamil dengan peningkatan pengetahuan dan 2 orang dengan pemahaman yang masih kurang. Selain itu, antusiasme dan komunikasi ibu hamil meningkat setelah diberikan penyuluhan, dibuktikan dengan banyaknya ibu hamil yang bertanya dan memberikan jawaban yang baik saat dilakukan tanya jawab.

Rahadewi, A., & Rahmawati, P. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Ibu Hamil di Desa Sukahaji, Kabupaten Ciamis. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Inovatif*. 3(2): 60-65

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal yang paling penting dalam kehidupan manusia, dari anak-anak hingga dewasa, termasuk ibu hamil. Bahkan, ibu hamil harus bisa menjaga kesehatannya lebih dari manusia lainnya, karena ibu hamil harus menjaga 2 kesehatan sekaligus, yaitu kesehatan dirinya sendiri, dan kesehatan bayi didalam kandungannya karena janin didalam kandungan ibu hamil mengambil zat-zat makanan dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil (Karim, 2018). Salah satu hal yang harus diperhatikan oleh ibu hamil adalah asupan gizi yang seimbang. Karena dampak dari gizi yang tidak seimbang salah satunya adalah terjadinya stunting pada anak yang dilahirkan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pengetahuan mengenai gizi seimbang yaitu pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, dan makanan yang dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit dan hal-hal lain yang tidak diinginkan oleh ibu hamil.

Angka kematian ibu di Indonesia masih terbilang cukup tinggi yaitu sekitar 307 per 100.000 kelahiran hidup. Sejak tahun 2000, pemerintah Indonesia telah merencanakan program *Making Pregnancy Safer* (MPS) dengan 3 pokok utama untuk upaya menurunkan angka kematian ibu di Indonesia dan angka kematian bayi. Tiga poin tersebut yang pertama adalah setiap persalinan ditolong oleh tenaga Kesehatan terlatih, kedua, setiap komplikasi obstetri dan neonatal mendapat pertolongan yang adekuat, ketiga, setiap Perempuan usia subur mempunyai akses terhadap pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan dan penanganan komplikasi pasca keguguran.

Di Desa Sukahaji sendiri, kesadaran ibu hamil mengenai kesehatannya terbilang cukup rendah. Salah satu factor selain asupan gizi untuk ibu hamil yang tidak seimbang adalah kurangnya sosialisasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dari pihak profesional atau ahli. Untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk lebih menjaga kesehatannya, kami mengadakan kegiatan berupa sosialisasi pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Karim, 2018). Pentingnya sosialisasi mengenai hal ini ditujukan untuk memberikan pengalaman belajar kepada ibu hamil serta membuka jalur komunikasi antara ibu hamil dan tenaga ahli sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatannya serta ibu hamil dapat menerapkan dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat ini dalam kehidupan sehari-harinya.

Di Indonesia, pada tahun 2010 presentase rumah tangga yang sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat meningkat yang semula 50,1% menjadi 55% pada tahun 2013. Namun, karena target pada tahun 2014 adalah 70%, maka pencapaian di tahun 2013 tersebut masih jauh dari target yang telah ditetapkan (Data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015). Maka dari itu, masih sangat dibutuhkan Upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya untuk ibu hamil yang ada di Desa Sukahaji.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode penyuluhan, tanya jawab dan kuisioner berupa *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan atau pengetahuan ibu hamil mengenai pola hidup bersih dan sehat sebelum dilakukannya penyuluhan, dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh kelompok 3 KKN Desa Sukahaji Universitas Siliwangi 2023/2024 yang bekerja sama dengan pihak Puskesmas Pembantu Desa Sukahaji. Fokus utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil, serta pengenalan 1000 Hari Pertama Kehamilan (HPK) yang berada di setiap dusun di Desa Sukahaji. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Desa Sukahaji pada tanggal 27 Desember 2023 selama 1 hari dengan memberikan penyuluhan mengenai

perilaku hidup bersih dan sehat guna meningkatkan kesadaran kepada ibu hamil mengenai kesehatannya dan terkait pemenuhan gizi seimbang ibu hamil selama hamil hingga setelah melahirkan guna menghindari terjadinya kejadian *stunting* pada anak.

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu, melakukan observasi atau survey kepada pihak puskesmas pembantu Desa Sukahaji untuk mengetahui jumlah dan kondisi ibu hamil yang ada di Desa Sukahaji. Tahap kedua yaitu pelaksanaan, diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu terkait kesehatan, lalu dilanjutkan dengan kelas ibu hamil, penyuluhan terkait *stunting* dan gizi seimbang, pola hidup bersih & sehat serta pengenalan 1000 Hari Pertama Kehamilan (HPK). Pemberian materi ini diberikan oleh Bidan Anni Aprilia, Am.Keb. selaku bidan yang bertugas di Pustu Desa Sukahaji. Setelah dilakukan pembahasan dan diskusi, selanjutnya ibu hamil diberikan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan ini diakhiri dengan senam ibu hamil yang dipimpin langsung oleh Bidan Pustu Desa Sukahaji. Tahap ketiga yaitu evaluasi internal mahasiswa KKN 3 Desa Sukahaji dengan pihak Puskesmas Pembantu Desa Sukahaji, untuk mengetahui kekurangan-kekurangan dari kegiatan yang telah terlaksana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang *stunting*, gizi seimbang perilaku hidup bersih dan sehat bagi ibu hamil dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, tanya jawab serta kuisioner berupa pemberian *pre-test* dan *post-test*. Metode penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi bagi ibu hamil dengan memberikan pemahaman mengenai *stunting*, gizi seimbang, kebutuhan gizi yang baik bagi ibu hamil di tiap trimester, serta makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi selama kehamilan. Sedangkan pada materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, ibu hamil diberikan pemahaman tentang bagaimana pola hidup yang sehat dibarengi dengan pengenalan terkait 1000 Hari Pertama Kehidupan.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan antusiasme, pengetahuan serta komunikasi ibu hamil. Hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang dan pola hidup bersih dan sehat pada ibu hamil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada hasil *post-test* menunjukkan 80% responden atau ibu hamil mendapatkan nilai yang tinggi.

### Penyuluhan *Stunting* dan Gizi Seimbang

Materi yang disampaikan yakni terkait *stunting* dan gizi seimbang pada ibu hamil, hal ini bertujuan untuk memberikan informasi pengetahuan kepada ibu hamil bagaimana peran penting asupan gizi seimbang selama kehamilan untuk kesehatan ibu dan janin. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan diharapkan terdapat perubahan sikap dan perilaku ibu hamil dalam memenuhi asupan gizinya demi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam Rahim guna menghindari kejadian *stunting* pada anak. Pemenuhan gizi yang baik oleh ibu selama masa kehamilan dan setelah melahirkan berhubungan erat dengan tumbuh kembang anak selama 1000 hari pertama kehidupan.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil dari Lestari et al (2021), yang menyatakan bahwa diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta dalam hal ini ibu hamil lebih meningkat pengetahuannya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi COVID-19. Kurangnya pengetahuan ibu dan rendahnya pendidikan ibu menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya asupan gizi dan pola makan yang benar sehingga mengakibatkan kejadian anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) selama kehamilan.

Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan kurangnya asupan energi pada ibu yang berlangsung lama sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Astuti et al., 2011). Salah satu penyebab kekurangan energi kronik yang paling sering ditemukan pada ibu

hamil, yaitu kebiasaan makan ataupun memilih-milih makanan. Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik selama kehamilan untuk tumbuh kembang janinnya, mencegah anemia, KEK serta kejadian BBLR (berat badan lahir rendah), sehingga dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi kebutuhan gizinya (Hasanah et al., 2013). Pendidikan gizi bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan yang baik dikonsumsi saat kehamilan agar ibu terhindar dari masalah kesehatan seperti anemia, KEK, dan lainnya (Kusfriadhi, 2010).

### **Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)**

Materi kedua yang disampaikan mengenai penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan 1000 HPK yang juga berjalan lancar dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar. Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden yaitu ibu hamil tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan 1000 HPK menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan.

Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga terutama dengan menggunakan berbagai ilustrasi gambar yang menarik. Perilaku tersebut merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap adanya stimulus (rangsangan dari luar) serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Rate, S. et al., 2023)

Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan terkait stunting, gizi seimbang, PHBS dan juga 1000 HPK menunjukkan bahwa responden dapat memahami dengan baik terkait pentingnya menjaga pola hidup yang baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al (2022) mengatakan bahwa gizi seimbang dan pola hidup yang sehat merupakan upaya yang direkomendasikan untuk mencegah terjadinya penyakit dikemudian hari, terutama untuk ibu hamil yang merupakan kelompok rawan untuk menderita penyakit infeksi.

Sebelum kami melaksanakan penyuluhan, berdasarkan hasil *pre-test* dari total 11 peserta hanya 3 Orang (25%) yang sudah memiliki sedikit pemahaman terkait kesehatan, dan 8 Orang (75%) yang pengetahuan rendah. Berdasarkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan serta perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu dari total 11 peserta, 9 ibu hamil dengan peningkatan pengetahuan dan 2 orang dengan pemahaman yang masih kurang.



**Gambar 1.** Pemberian Materi Penyuluhan

Evaluasi dari kami dengan pihak Pustu Desa Sukahaji berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan ialah sasaran tidak menyeluruh, dimana jumlah keseluruhan dari ibu hamil yang ada di Desa Sukahaji adalah sebanyak 25 orang, sedangkan jumlah ibu hamil yang hadir hanya 11 orang. Dapat dikatakan bahwa ketercapaian dari target sasaran yang kami rencanakan belum maksimal. Tetapi di samping hal tersebut, tujuan yang kami inginkan dari pengabdian ini terkait peningkatan kesadaran masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa kehamilan dan 1000 HPK bayi pasca kehamilan dapat terealisasi dengan baik.



**Gambar 2.** Foto Bersama Mahasiswa KKN, Bidan Pustu Desa Sukahaji dan Ibu Hamil

## KESIMPULAN

Hasil penyuluhan yang dilakukan terkait stunting, gizi seimbang, PHBS dan juga 1000 HPK menunjukkan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil, dibuktikan dengan hasil post-test yang menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan serta perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu sebanyak dimana dari total 11 peserta, 9 ibu hamil dengan peningkatan pengetahuan dan 2 orang dengan pemahaman yang masih kurang. Lalu, tujuan yang kami inginkan dari pengabdian ini terkait peningkatan kesadaran masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di masa kehamilan dan 1000 HPK bayi pasca kehamilan dapat terealisasi dengan baik dan dapat diikuti oleh ibu hamil dengan tertib dan menyenangkan. Selain itu, antusiasme dan komunikasi ibu hamil meningkat setelah diberikan penyuluhan, dibuktikan dengan banyaknya ibu hamil yang bertanya dan memberikan jawaban yang baik saat dilakukan tanya jawab.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Sukahaji dan staff desa, pihak Puskesmas Pembantu Desa Sukahaji, masyarakat dan ibu hamil di Desa Sukahaji, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Siliwangi, dan anggota kelompok 3 KKN Desa Sukahaji.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Wahyu D., et al. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Rumah Tangga Ibu Hamil Dan Ibu Pernah Hamil Di Indonesia." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, vol. 14, no. 4, Oct. 2011.
- Hasanah, D. N., Febrianti, F., & Minsarnawati, M. (2013). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi&a Lestari Cirendeu Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4, 91–104. [ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/download/3907/3751](http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/download/3907/3751)

- Karim, D. S. P. (2018). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Rumah Tangga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(01), 1-9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kusfriadhi, M. K. (2010). Pengaruh pendidikan gizi ibu hamil dan pesan gizi melalui Short Message Service (SMS) terhadap pengetahuan, kepatuhan minum tablet besi dan kadar Hemoglobin ibu hamil di kota Palangka Raya. In *Universitas Stuttgart*
- Lestari, D., Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 20-28.
- Rate, S., Yusuf, K., & Nurcahyani, I. D. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada ibu hamil di Dusun Bonto Biraeng Kec. Marusu Kab. Maros. *DIKEMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 7(1).
- Yusuf, K. Suherman, Nurcahyani, I. D. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Ibu Hamil di Dusun Bonto Biraeng Kec. Marusu Kab. Maros. *DIKEMAS (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*. 6 (1).