

Pengaruh Pemberian Media Intervensi “Isi Piringku” terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil

The Influence of the “Isi Piringku” Intervention Media on Energy Intake, Macro Nutrient Intake, and Weight Gain in Pregnant Women

Satriani*, Nur Abri Joto

Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kalimantan Timur, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

*Email Korespondensi: satrianirman@gmail.com

Abstrak

Gizi merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manusia, dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan menjadi bahan bakar pada berbagai proses tubuh untuk mencapai kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian media intervensi “Isi Piringku” terhadap asupan energi, zat gizi makro dan pertambahan berat badan ibu hamil. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan two group pretest-posttest with control group design. Sampel berjumlah sebanyak 32 orang. Subjek penelitian pada kelompok perlakuan diberikan “Piring Makanku” dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP). Subjek pada kelompok kontrol diberikan booklet “Isi Piringku” dan DBMP. Subjek penelitian diminta menggunakan media yang diperolehnya selama 2 minggu. Metode analisis paired & independent sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan dan perbedaan rata-rata antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan seluruh Ibu hamil mengalami pertambahan berat badan dengan kategori baik sebanyak 7 orang (43,75%) setelah pemberian media intervensi piring “Isi Piringku”.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Isi Piringku, Gizi

Abstract

Nutrition is a fundamental need that is very important for humans; it is essential for sustaining life and serves as fuel for various bodily processes to achieve a quality life. This research aims to determine the effect of the "Isi Piringku" intervention media on energy intake, macronutrients, and weight gain in pregnant women. This type of research is classified as quasi-experimental research with a two-group pretest-posttest with control group design. The sample consists of 32 people. The research subjects in the treatment group were given "Isi Piringku" and the Food Exchange List (DBMP). The subjects in the

control group were provided with the booklet "Isi Piringku" and the DBMP. The research subjects were asked to use the materials they received for 2 weeks. The paired and independent sample t-test analysis methods are used to determine the differences in means before and after treatment, as well as the differences in means between the treatment group and the control group. The research results show that all pregnant women experienced a healthy weight gain, with 7 individuals (43.75%) categorized as good after the intervention using the "Isi Piringku" media.

Keywords: Pregnant Mother, Fill My Plate "Isi Piringku", Nutrition

Diterima: 31 Desember 2024

Disetujui: 17 September 2025

DOI: <https://doi.org/10.25026/jsk.v7i5.2524>



Copyright (c) 2025, Jurnal Sains dan Kesehatan (J. Sains Kes.).
Published by Faculty of Pharmacy, University of Mulawarman, Samarinda, Indonesia.
This is an Open Access article under the CC-BY-NC License.

Cara Sitasi:

Satriani, S., Joto, N. A., 2025. Pengaruh Pemberian Media Intervensi "Isi Piringku" terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil. *J. Sains Kes.*, 7(5). 330-337.
DOI: <https://doi.org/10.25026/jsk.v7i5.2524>

1 Pendahuluan

Gizi adalah kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manusia, yang diperlukan untuk menjaga kelangsungan hidup dan mendukung berbagai proses dalam tubuh untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Selain itu, gizi juga dianggap sebagai faktor utama dalam menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Setiap individu disarankan untuk mengonsumsi makanan yang beragam dan memenuhi standar kecukupan gizi yang diperlukan [1].

Gizi seimbang dengan komposisi isi piringku merupakan pedoman bagi masyarakat dalam mengonsumsi makanan dan minuman dengan seimbang. Slogan Isi piringku mengacu pada PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) terdiri dari makanan pokok: 2/3 dari 1/2 piring, Lauk pauk: 1/3 dari 1/2 piring, Sayur: 2/3 dari 1/2 piring, buah: 1/3 dari 1/2 piring, Air Putih: 8 Gelas Sehari, Aktifitas Fisik, dan Cuci Tangan Pakai Sabun [2]. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan

terhadap kekurangan gizi. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi mereka tercukupi dengan baik selama masa kehamilan untuk mempertahankan status gizi yang optimal. Dengan status gizi yang baik, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih aman, melahirkan bayi yang sehat baik secara fisik maupun mental, serta memiliki cukup energi untuk menyusui bayinya [3].

Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 17,3% ibu hamil mengalami KEK, sedangkan di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 11,5%. Kurang Energi Kronik (KEK) adalah kondisi yang disebabkan oleh kekurangan asupan kalori dan protein yang terjadi secara terus-menerus. Biasanya, kondisi ini dapat dikenali dengan berat badan ibu hamil yang kurang dari 40 kg atau lingkaran lengan atas yang di bawah 23,5 cm. KEK dapat berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan bagi ibu, seperti anemia, komplikasi saat persalinan, dan kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Selain itu, dampak KEK juga

bisa memengaruhi pertumbuhan janin dalam jangka panjang, bahkan berpotensi memengaruhi generasi berikutnya [4].

Kekurangan gizi sebelum dan selama kehamilan dapat memicu berbagai masalah kesehatan bagi ibu, janin, dan bayi yang baru lahir. Komplikasi yang mungkin timbul termasuk pertumbuhan janin yang terhambat (IUGR), kesulitan saat persalinan, preeklamsia, anemia, serta risiko kematian ibu dan bayi, kelahiran prematur, bayi lahir mati, berat badan lahir rendah (BBLR), hipotermia neonatal, dan kematian neonatal. Oleh karena itu, asupan gizi dan pola makan yang baik selama kehamilan sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin [5]. Mematuhi pedoman gizi makro dan mikro selama kehamilan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Kehamilan meningkatkan kebutuhan kalori sekitar 10-20%, kebutuhan protein hingga 50%, dan kebutuhan vitamin serta mineral sekitar 10-50%, tergantung jenis nutrisinya. Peningkatan ini diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin, pembentukan jaringan baru pada ibu, dan menjaga kesehatan selama kehamilan. Gizi yang memadai juga dapat mencegah komplikasi seperti anemia dan berat badan lahir rendah pada bayi [6].

Berbagai studi tentang asupan gizi ibu hamil yang dilakukan di beberapa kota di Indonesia menunjukkan masih dijumpai ibu hamil yang asupan gizinya mengalami defisit. Hasil penelitian Latif [7] menyebutkan bahwa 16,7% ibu hamil asupan energinya kurang sedangkan studi Ningsih, Simanjuntak, and Haya [8] menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan pertambahan berat badan pada ibu hamil di Kota Bengkulu, masing-masing nilai p-value adalah 0,024; 0,023; dan 0,039.

Berdasarkan data hasil laporan jejaring Wilayah Kerja Puskesmas Mangkupalas bulan Januari - Maret tahun 2023 tercatat dari 20,8 % ibu hamil yang mengalami KEK. Tingginya prevalensi KEK ibu hamil menjadi dasar dilaksanakannya penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian media intervensi “Isi Piringku” terhadap asupan energi, zat gizi makro dan pertambahan berat badan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mangkupalas

2 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuasi-eksperimental dengan rancangan two group pretest-posttest with control group design. Subjek penelitian adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mangkupalas. Sebanyak 32 orang dipilih dari populasi ibu hamil. Subjek penelitian ditetapkan sebagai kelompok perlakuan sebanyak 16 orang dan kelompok control sebanyak 16 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria ibu hamil dan bersedia secara sukarela menjadi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juli 2023.

Media intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Piring Makanku” yaitu piring makan standar yang diberi gambar sesuai flyer slogan “Isi Piringku”. Spesifikasi “Piring Makanku” adalah piring makan datar/ceper berbahan keramik berwarna putih dan berdiameter 22 cm. Gambar menu makanan yang dicetak ke “Piring Makanku” merupakan hasil foto sendiri sedangkan disain tata letak dan pencetakan gambar pada piring dilakukan oleh pihak ketiga. Setelah diberikan informed consent, subjek penelitian pada kelompok perlakuan diberikan “Piring Makanku” dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP). Subjek pada kelompok kontrol diberikan booklet “Isi Piringku” dan DBMP. Kedua kelompok diberi penjelasan tentang penggunaan media tersebut. Subjek penelitian diminta menggunakan media yang diperolehnya selama 2 minggu untuk menjadi pedoman dalam menerapkan pesan “Isi Piringku” dalam perilaku makan sehari-hari.

Pada awal dan akhir masa Intervensi dilakukan tes. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah asupan gizi meliputi energi dan protein yang dikonsumsi ibu hamil dan pertambahan berat badan. Data asupan gizi dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan formulir food recall selama 3 hari yaitu 2 hari weekday dan 1 hari weekend. Asupan energi yang tidak baik dengan kode 0 jika asupan 105 AKG untuk asupan energi yang baik dengan kode 1 jika asupan 100-105% AKG, asupan karbohidrat yang tidak baik dengan kode 0 jika asupan 100% AKG untuk asupan karbohidrat yang baik dengan kode 1 jika

asupan 80-100% AKG, asupan lemak yang tidak baik dengan kode 0 jika asupan 100% AKG untuk asupan lemak yang baik dengan kode 1 jika asupan 80-100% AKG. Asupan protein yang tidak baik dengan kode 0 jika asupan 100% AKG untuk asupan protein yang baik dengan kode 1 jika asupan 80-100% AKG.

Pertambahan berat badan ibu hamil berbeda di setiap trimester kehamilan, dikumpulkan dengan menanyakan berat badan sebelum hamil dan berat badan saat. Selisih antara berat badan saat ini dan berat badan sebelum hamil disebut pertambahan berat badan. Kategori pertambahan berat badan ibu hamil baik jika $\geq 2-4$ kg pada trimester 1, $\geq 5,6$ kg atau $0,4$ /minggu pada trimester 2, $\geq 0,5$ kg atau 7 kg pada trimester III [9]. Metode analisis *paired & independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan dan perbedaan rata-rata antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

3 Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
21 – 30 tahun	21	66.7
24 – 36 tahun	11	33.3
Usia Kehamilan		
Trisemester 1	2	6.2
Trisemester 2	18	56.2
Trisemester 3	12	37.5
Total	32	100

Berdasarkan data yang tertera pada Tabel 1, dapat diamati bahwa dari 32 responden yang terlibat bahwa terdapat persentase usia 21-30 tahun lebih mendominasi sebagian besar yaitu 66,7%, dibandingkan dengan persentase usia 24-36 tahun hampir setengah yaitu 33,3%. Terdapat persentase usia kehamilan trimester 2 lebih mendominasi sebagian besar (56,2%). Selain itu, terdapat presentase usia kehamilan trimester 1 sebagian kecil (6,2%). Usia ideal untuk reproduksi yang aman adalah antara 20 hingga 35 tahun. Kehamilan diusia kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan kehamilan risiko tinggi. Usia kurang dari 20 tahun memiliki kondisi

biologis dan emosional yang belum matang sehingga dapat mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya. Sementara pada usia lebih dari 35 tahun, penurunan daya tahan tubuh serta kemunduran fungsi endometrium menuntut plasenta untuk tumbuh lebih besar agar dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan janin [10]. Usia ibu dapat menentukan kebutuhan kalori dan zat gizi yang dibutuhkan seorang ibu, semakin tua usia ibu maka akan memengaruhi kebutuhan gizi yang diperlukan karena energi yang dibutuhkan lebih besar untuk organ tubuh yang mulai melemah dan harus bekerja maksimal maka dibutuhkan energi yang cukup untuk mendukung kehamilan [11].

Tabel 2. Pengaruh Media Intervensi Terhadap Energi dan Zat Gizi Makro

Variabel	<i>Mean ± Std. Deviasi</i>		p
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
Kontrol			
Energi	59,31±26,50	59,94±13,25	0,936
Protein	64,19±46,88	62,44±20,52	0,887
Lemak	80,56±38,41	87,75±23,09	0,522
Karbohidrat	56,19±24,84	54,25±16,31	0,793
Intervensi			
Energi	48,38±17,98	56,88±13,74	0,030
Protein	57,75±24,23	68,69±21,30	0,067
Lemak	70,75±27,06	89,50±24,87	0,020
Karbohidrat	40,75±17,60	46,06±12,76	0,120

Berdasarkan Tabel 2 dari hasil analisis uji statistik dengan uji *Paired Sample T-test* dapat diketahui bahwa terdapat energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok kontrol dengan *P value* > 0,05, maka H_a ditolak dan H_0 di terima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok kontrol responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet*. Hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-test* dapat diketahui bahwa terdapat energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok intervensi dengan *P value* < 0,05 pada energi dan lemak, maka H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya terdapat pengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada energi dan lemak sedangkan untuk protein dan karbohidrat pada kelompok

intervensi dengan P value $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima yang artinya tidak terdapat pengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada protein dan karbohidrat responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media isi piringku. Oleh karena itu, melalui edukasi ini diharapkan ibu hamil menjadi lebih tertarik dan termotivasi dalam meningkatkan asupan makan agar dapat mencapai berat badan sesuai dengan anjuran pertambahan berat badan bagi ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yanti [12], yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok e-leaflet didapatkan angka signifikansi p -value = 0,024 ($p < 0,05$), hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh pendampingan gizi terhadap konsumsi energi ibu hamil sebelum dan sesudah adanya pendampingan gizi dengan media e-leaflet. Kebutuhan energi ibu hamil yang berusia 16 hingga 49 tahun berkisar antara 2100 hingga 2250 kkal per hari. Selama kehamilan, terutama pada trimester I, II, dan III, ada penambahan kalori sebanyak 180 hingga 300 kkal, yang disesuaikan dengan usia ibu hamil. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berdampak serius, termasuk meningkatkan risiko kematian ibu serta berpotensi menyebabkan masalah pada janin, seperti abortus dan BBLR [13].

Penelitian ini tidak sejalan dengan Yanti [12], yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok e-leaflet didapatkan angka signifikansi p -value = 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendampingan gizi terhadap konsumsi energi sebelum dan sesudah pendampingan gizi dengan media e-leaflet. Ibu hamil yang berusia 16 hingga 49 tahun membutuhkan sekitar 60 hingga 65 gram protein per hari. Selama kehamilan, asupan protein perlu ditingkatkan sebanyak 1 hingga 30 gram, sesuai dengan trimester kehamilan. Protein sangat penting untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, perkembangan janin, pembentukan plasenta, dan menjaga kesehatan ibu. Selain itu, protein juga berperan

penting dalam mencegah komplikasi dan defisiensi protein. Tubuh ibu dan janin sebagian besar terdiri dari protein, dan salah satu contohnya adalah plasenta yang memerlukan protein untuk berkembang [14].

Penelitian ini juga sejalan dengan [15], yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji statistik nilai p value sebesar $0,017 < \alpha (= 0,05)$ untuk asupan gizi lemak. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil di Puskesmas Kangka Kecamatan Siompu terdampak oleh pendidikan gizi dengan media leaflet. Lemak memainkan peran penting bagi ibu hamil, terutama dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, lemak juga diperlukan untuk produksi hormon prostaglandin, yang berfungsi mengatur tekanan darah, sistem saraf, denyut jantung, kontraksi pembuluh darah, dan pembekuan darah. Pada kehamilan normal, kadar lemak dalam darah meningkat pada akhir trimester ketiga. Hal ini berfungsi untuk menyediakan cadangan lemak yang diperlukan oleh tubuh ibu hamil, yang akan mendukung proses persiapan untuk menyusui setelah bayi lahir [16].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ratmalia [15], yang menunjukkan nilai p value asupan karbohidrat adalah $0,007 < \alpha (=0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media leaflet mempunyai dampak terhadap asupan gizi karbohidrat ibu hamil di Puskesmas Wilayah Kangka Siompu. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk mendukung pertumbuhan janin dan berbagai proses biologis dalam tubuh ibu hamil, seperti pembentukan sel baru, penyediaan gizi bagi bayi melalui plasenta, serta pembentukan enzim dan hormon yang penting untuk pertumbuhan janin. Jika asupan makanan terlalu banyak atau kurang, akan terjadi perubahan komposisi tubuh, yang dapat mempengaruhi berat badan, persen lemak tubuh, dan massa otot. Karbohidrat yang dikonsumsi dalam jumlah berlebih akan disimpan dalam bentuk glikogen, terutama di hati dan otot, sebagai cadangan energi [17].

Tabel 3. Pengaruh Media Intervensi Terhadap Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil

Variabel	Kontrol		p	Intervensi		p
	Mean ± Std. Deviasi			Mean ± Std. Deviasi		
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest	
Berat badan	62,47±10,48	64,19±10.61	0,002	59,69 ± 11,54	58,44 ± 11,74	0,000

Berdasarkan Tabel 3 dari hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Paired Sample T-test* dapat diketahui bahwa terdapat pertambahan berat badan ibu hamil pada kelompok kontrol dan intervensi dengan P value < 0,05, maka Ha diterima dan Ho di tolak yang artinya terdapat pengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pertambahan berat badan pada kelompok kontrol dan intervensi responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan isi piringku.

Hal ini sejalan dengan penelitian Melinda [18], yang menunjukkan hasil analisis statistik diperoleh nilai *p value* sebesar 0,012 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan berat badan ibu hamil KEK selama program konseling gizi ($p < 0,05$). Penambahan berat badan saat kehamilan merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan. Berat badan akan meningkat sesuai umur kehamilan jika asupan nutrisi dilakukan secara seimbang selama kehamilan. Peningkatan berat badan ideal selama kehamilan merupakan keberhasilan ibu dalam mengelola makanan yang dikonsumsinya sesuai kebutuhan dirinya dan janinnya. Peningkatan berat badan ideal menjadi faktor penentu baiknya status gizi ibu hamil [19].

Tabel 4. Perbedaan Antara Media Isi Piringku dan Booklet Terhadap Energi dan Zat Gizi Makro

Variabel	Kontrol		Intervensi		p
	Mean		Mean		
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
Energi	59,31	59,94	48,38	56,88	0,526
Protein	64,19	62,44	57,75	68,69	0,405
Lemak	80,56	87,75	70,75	89,50	0,838
Karbohidrat	56,19	54,25	40,75	46,06	0,124

Berdasarkan Tabel 4 dari hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Independent Sample T-test* dapat diketahui bahwa terdapat energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok

kontrol dan intervensi dengan *p-value* > 0,05, maka Ha ditolak dan Ho di terima yang artinya tidak terdapat perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok kontrol dan intervensi responden sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet* dan isi piringku. Penelitian ini tidak sejalan dengan Yanti [12], berdasarkan hasil uji statistik kelompok e-booklet dan e-leaflet didapatkan angka signifikansi *p-value* = 0,043 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara konsumsi protein ibu hamil pada kelompok e-booklet dan e-leaflet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bertalina [20] menyatakan bahwa terdapat perbedaan asupan energi dan protein antara kelompok e-booklet dan kelompok leaflet. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Cyntia [21] yang menyebutkan bahwa pemberian pendampingan gizi pada ibu hamil dengan media *booklet* berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konsumsi zat gizi energi dan protein.

Hasil pendampingan menggunakan metode Isi Piringku cenderung lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan *booklet*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata perubahan asupan energi, yang menunjukkan variasi yang lebih kecil pada kelompok Isi Piringku berdasarkan nilai standar deviasi (SD), yang berarti informasi yang diperoleh melalui Isi Piringku lebih membantu dalam pemilihan jenis sumber energi. Ibu hamil dalam kelompok Isi Piringku lebih aktif bertanya dan menunjukkan rasa ingin tahu yang lebih tinggi terkait bahan makanan yang kaya gizi dan baik untuk dikonsumsi selama kehamilan. Berdasarkan hasil recall, konsumsi makanan yang tinggi energi pada kelompok Isi Piringku lebih bervariasi, disertai dengan jumlah porsi makan yang lebih banyak. Selain itu, frekuensi makan pada kelompok Isi

Piringku juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok booklet.

Tabel 5. Perbedaan Antara Media Isi Piringku dan Booklet Terhadap Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil

Variabel	Kontrol		Eksperimen		p
	Mean		Mean		
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
Berat badan	62.47	64.19	59,69	58.44	0,157

Berdasarkan Tabel 5 dari hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Independent Sample T-test* dapat diketahui bahwa terdapat pertambahan berat badan ibu hamil pada kelompok kontrol dan intervensi dengan P value > 0,05, maka H_a ditolak dan H_0 di terima yang artinya tidak terdapat perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pertambahan berat badan pada kelompok kontrol dan intervensi responden sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media booklet dan isi piringku.

Hasil penelitian ini pada berat badan ibu hamil setelah diberikan edukasi gizi melalui booklet dan isi piringku mengalami peningkatan yang sama. Hal ini terjadi karena ada beberapa faktor salah satunya adalah faktor asupan makanan. Asupan makanan sendiri juga haruslah didukung oleh faktor pengetahuan ibu tentang nutrisi kehamilan dan zat gizi dalam bahan makanan. Apabila ibu memiliki pengetahuan yang baik maka dapat merubah pola berfikirnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi asupan yang baik sesuai dengan kebutuhan ibu selama hamil sehingga dapat meningkatkan berat badan ibu. Masalah nutrisi pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan penambahan berat badan selama ibu hamil. Tidak normalnya peningkatan berat badan selama kehamilan karena asupan nutrisi dari bahan makan juga tidak optimal. Untuk itu perlu sebuah media yang dapat memberikan informasi terkait dengan kebutuhan nutrisi pada kehamilan dengan berbagai sumber bahan makanan yang bergizi serta beraneka ragam sangat diperlukan. Media tersebut tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu hamil, tetapi juga secara tidak langsung harus mampu meningkatkan berat badannya. Media tersebut

seperti media massa, media cetak, media elektronik, termasuk dalam hal ini adalah media booklet dan isi piringku. Pemberian informasi atau edukasi gizi melalui media booklet dan isi piringku langsung terkait gizi selama hamil yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan berat badan ibu hamil.

4 Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian media isi piringku terhadap asupan energi dan lemak ibu hamil dan adanya pengaruh pemberian media isi piringku terhadap pertambahan berat badan ibu hamil. Saran yang dapat diberikan kepada peneliti berikutnya yaitu diharapkan agar lakukan penelitian tentang sikap dan perilaku ibu hamil serta dukungan suami dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

5 Pernyataan

5.1 Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan, penelitian ini tidak terlepas dari pesran serta beberapa pihak yang telah membantu jalannya penelitian ini. Termasuk diantaranya Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur yang telah memfasilitasi penelitian ini, serta responden yang bersedia ikut berperan dalam penelitian ini.

5.2 Penyandang Dana

Penelitian ini mendapatkan pendanaan dari sumber Anggaran DIPA Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur Tahun 2024.

5.3 Kontribusi Penulis

Semua penulis berkontribusi dalam penulisan artikel ini.

5.4 Etik

Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat persetujuan kelaikan etika dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur dengan nomor DP.04.03/F.XLII.89/0327/2024.

5.5 Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

6 Daftar Pustaka

- [1] Hardinsyah, M., & Supariasa, I. D. N. (2016). Ilmu gizi teori dan aplikasi. *Jakarta: penerbit buku kedokteran egc*, 131.
- [2] Briliannita, A., Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(2), 420-427.
- [3] Ernawati, A. (2017). Masalah gizi pada ibu hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60-69.
- [4] Sandra, C. (2018). Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 136-142.
- [5] Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The lancet*, 382(9890), 427-451.
- [6] Mousa, A., Naqash, A., & Lim, S. (2019). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: an overview of recent evidence. *Nutrients*, 11(2), 443.
- [7] Latif, U., Rahayu, A., & Mansyur, S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tosa Kota Tidore Kepulauan Tahun 2018. *Jurnal Biosainstek*, 1(01), 83-94.
- [8] Ningsih, N. S., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2021). Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 156-161.
- [9] Shiddiq, A., Lipoeto, N. I., & Yusrawati, Y. 2015. "Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil terhadap Berat Bayi Lahir di Kota Pariaman." *Jurnal Kesehatan* 4(2): 1-10.
- [10] Rangkuti, N. A., & Harahap, M. A. (2020). Hubungan pengetahuan dan usia ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi di puskesmas labuhan rasoki. *Jurnal Education and development*, 8(4), 513-513.
- [11] Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 135-144.
- [12] Yanti, A. D., & Komalyana, I. N. T. (2022). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein antara Pendampingan Berbasis Whatsapp dengan Media E-booklet dan E-leaflet pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Arjowinangun Kota Malang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(11), 1363-1371.
- [13] Ningsih, N. S., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2021). Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 156-161.
- [14] Lestaluhu, S. A. (2022). Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil (Energi, Protein dan Zat Besi). *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 104-113.
- [15] Ratmalia, R., Abadi, E., & Ananda, S. H. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Asupan Gizi Makro Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bukit Kangka Kabupaten Buton Selatan. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 11(1), 1-7.
- [16] Bustan, W. N., Salam, A., Jafar, N., Virani, D., & Mansur, M. A. (2021). Hubungan Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 34-51.
- [17] Kristiyanasari, W., 2010. *Gizi ibu hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [18] Melinda, M., Nadimin, N., Sukmawati, S., & Ipa, A. (2023). Asupan Zat Gizi dan Berat Badan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik Selama Program Konseling Gizi dan Pemberian PMT. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(2), 183-191.
- [19] Siregar, N., & Sukartini, N. (2020). Pengaruh Edukasi Nutrisi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Skala Husada: The Journal Of Health*, 17(1), 8-16.
- [20] Bertalina, B., & Rahmadi, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Di Desa Fokus Stunting Kabupaten Lampung Timur. *Gizi Indonesia*, 44(1), 97-108.
- [21] Cyntia Putri, R., & Puspowati, S. D. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Binaan Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).