



## PENGARUH KONSELING TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI DAN KEAMANAN PANGAN PADA IBU HAMIL

### *THE EFFECT OF COUNSELLING ON INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT NUTRITION AND FOOD SAFETY IN PREGNANT WOMEN*

Rusman Efendi<sup>1</sup>, Norhasanah<sup>2\*</sup>, Siti Aisyah Solechah<sup>3</sup>, Nany Suryani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Tangerang Selatan.

<sup>2,3,4</sup>STIKES Husada Borneo, Jl. Ahmad Yani KM. 30,5, Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

\*E-mail: sanahgizi.shb1@gmail.com

Naskah masuk 19 April 2023; review 05 Mei 2023; disetujui terbit 5 Juni 2023

#### **Abstract**

**Background:** Pregnant women are a nutritionally vulnerable group that requires adequate nutrition for the health of the mother and fetus. Efforts to increase the knowledge and attitudes of pregnant women about nutrition and food safety can be done through counselling.

**Objective:** This study aims to find out the effectiveness of counselling to increase the knowledge and attitudes of pregnant women regarding nutrition and food safety.

**Method:** The research method used was quasi-experimental. The sample is pregnant women in the Landasan Ulin area, Banjarbaru with as many as 30 respondents. The research was conducted from March to December 2022. Data was collected by interview using a questionnaire. Variable measurements were carried out before and after counselling. Data were analyzed statistically by *t* test, at significance  $\alpha=0.05$ .

**Result:** There are significant differences in the value of knowledge and attitude values before and after counselling. A significant increase in knowledge was found on 4 knowledge items, namely about a balanced menu, sources of vitamins, separating raw and cooked equipment, and substitute foods. Over all there is an increase in the value of the attitude before and after counselling.

**Conclusion:** There are significant differences in knowledge and attitudes about nutrition and food safety before and after counselling which shows a positive effect on pregnant women.

**Keywords:** Counselling, Knowledge, Attitudes, Nutrition, Food Safety

#### **Abstrak**

**Latar belakang:** Ibu hamil merupakan kelompok rawan gizi yang memerlukan gizi cukup untuk kesehatan ibu dan janinnya. Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan salah satunya dapat dilakukan dengan konseling.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen, dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel adalah ibu hamil di wilayah Landasan Ulin, Banjarbaru sebanyak 30 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Desember 2022. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner. pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah konseling dengan rentang waktu 10 hari. Data dianalisis secara statistik dengan uji *t* berpasangan (*paired t-test*), pada kemaknaan  $\alpha=0.05$ .

**Hasil:** Terdapat perbedaan signifikan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah konseling (nilai  $p=0,001$ ). Terdapat perbedaan signifikan nilai sikap sebelum dan sesudah konseling (nilai  $p=0,000$ ). Ditemukan peningkatan pengetahuan secara signifikan pada 4 item pengetahuan yaitu tentang menu seimbang, sumber vitamin, memisahkan peralatan mentah dan matang, dan makanan pengganti. Secara keseluruhan terdapat peningkatan nilai sikap dari sebelum dan sesudah konseling.

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan sikap tentang gizi dan keamanan pangan sebelum dan sesudah dilakukan konseling yang menunjukkan pengaruh positif pada ibu hamil. Petugas kesehatan disarankan memberikan konseling rutin dengan beragam media yang mudah dipahami.

**Kata kunci:** Konseling, Pengetahuan, Sikap, Gizi, Keamanan Pangan

## PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok rawan gizi yang membutuhkan gizi dalam jumlah cukup agar ibu dan janinnya dalam keadaan sehat. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, maka berisiko mengalami kurang energi kronis (KEK), anemia, gangguan akibat kurang yodium (GAKY). Masalah kurang gizi berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak serta penurunan kecerdasan.<sup>1</sup> Keadaan gizi ibu hamil sejak usia remaja, termasuk banyaknya anemia pada ibu hamil dan remaja putri berpengaruh terhadap keadaan stunting.<sup>2</sup>

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 48,9%, ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebanyak 17,3%, dan ibu hamil memiliki risiko komplikasi persalinan yang dapat menyebabkan kematian sebanyak 28%.<sup>3</sup> Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada ibu hamil yaitu Pengetahuan, sikap, tingkat Pendidikan, kualitas diet, aktivitas fisik, konsumsi suplemen, Indeks masa tubuh saat kehamilan, dan konsumsi alkohol.<sup>4</sup> Pengetahuan dan sikap merupakan akar masalah gizi pada ibu hamil. Pengetahuan dan sikap yang baik akan mendorong perilaku konsumsi yang baik dan perilaku kesehatan yang lainnya.

Peningkatan pemahaman dan sikap terkait gizi dan pangan yang aman pada ibu hamil penting dilakukan untuk dapat membentuk perilaku konsumsi yang baik dan aman. Menurut Simanjuntak *et al.* pengetahuan dan sikap berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada ibu hamil.<sup>5</sup> Pengetahuan yang baik pada ibu hamil akan meningkatkan pengambilan keputusan yang baik dalam berperilaku. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi dan keamanan pangan yang baik kemungkinan akan mampu menangani pangan secara aman dan memberikan gizi yang cukup untuk janin yang dikandungnya.<sup>6</sup>

Pada penelitian Ilmiani *et al.* menemukan perbedaan peningkatan berat badan selama

hamil antara ibu yang berpengetahuan baik dan kurang.<sup>7</sup> Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan salah satunya dapat dilakukan dengan konseling. Konseling gizi adalah serangkaian kegiatan dengan proses komunikasi dua arah antara klien dan konselor guna meningkatkan dan menanamkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga membantu klien mengetahui dan menyelesaikan permasalahan gizi yang dihadapi.<sup>8</sup> Konseling juga perlu dilakukan terkait dengan keamanan pangan dalam menangani makanan yang dikonsumsi ibu hamil.

Menurut Craig *et al.* terdapat beberapa penyakit bawaan makanan yang dapat menyebabkan konsekuensi kesehatan yang serius pada neonatus dan ibu hamil. Sebagai solusinya penyedia layanan kesehatan terkait obstetri ginekologi perlu mempertimbangkan untuk melakukan konseling keamanan pangan bagi wanita yang merencanakan kehamilan dan ibu hamil yang berkunjung ke layanan kesehatan. Konseling dan edukasi tersebut dapat mencegah terjadinya keguguran akibat cemaran pada pangan dan meningkatkan kualitas kehamilan menjadi lebih baik.<sup>9</sup>

Pengetahuan gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil masih belum cukup baik, misalnya pengetahuan keamanan pangan pada ibu hamil, sebagai contoh pada penelitian di negara maju, sebuah survei nasional terhadap 403 ibu hamil di Amerika Serikat kurang dari 30% yang mengetahui cara mencegah konsumsi makanan yang terkontaminasi.<sup>9</sup> Begitupun beberapa penelitian di Indonesia, pada penelitian Apriliani *et al.* ditemukan ibu hamil memiliki pengetahuan tentang gizi dengan kategori kurang sekitar 42,1%, dan penelitian Liliandriani dan Nengsi menemukan pengetahuan gizi ibu hamil dengan kategori kurang sebanyak 45%.<sup>10,11</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menemukan efektivitas konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Wilayah Landasan Ulin Utara, Banjarbaru yang

\*Corresponding author

(sanahgizi.shb1@gmail.com)

© Indonesian Public Health Association

ISSN: 2354-8762 (electronic); ISSN: 2087-703X (print)

merupakan salah satu wilayah dengan angka stunting yang relatif tinggi. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 30 ibu hamil. Sampel tersebut adalah ibu hamil yang datang ke posyandu dan bersedia menjadi responden. Setelah menandatangani *informed consent*, kemudian diberikan konseling tentang gizi dan keamanan pangan secara individu menggunakan media edukasi berupa *leaflet*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober – Desember 2022.

Penelitian ini mengkaji variabel pengetahuan dan sikap tentang gizi dan keamanan pangan. Data dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan rentang waktu 10 hari.

Materi konseling berupa *leaflet* berisikan tentang lima kunci keamanan pangan, kebutuhan gizi ibu hamil, sumber zat gizi, anjuran konsumsi untuk ibu hamil, dan contoh menu untuk ibu hamil. Konseling dilakukan dalam rangka kegiatan penelitian dengan waktu konseling kurang lebih selama 30 menit.

Pengukuran pengetahuan menggunakan 14 item pertanyaan dengan bobot nilai 1 untuk jawaban benar, dan 0 untuk jawaban salah, sehingga total nilai tertinggi pengetahuan

adalah 14 dan terendah adalah 0. Pengukuran sikap menggunakan 11 pernyataan yang terbagi menjadi pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi bobot nilai 1= sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju, dan 4=sangat setuju. Pernyataan negatif diberi bobot nilai 1=sangat setuju, 2=setuju, 3=tidak setuju, dan 4=sangat tidak setuju. Total nilai sikap terendah adalah 11 dan tertinggi adalah 44.

Data pengetahuan dan sikap pra dan pasca konseling dianalisis secara statistik dengan uji t berpasangan (*paired t-test*). Uji tersebut untuk melihat signifikansi perbedaan pengetahuan dan sikap pra dan pasca dilakukan konseling terkait gizi dan keamanan pangan. Penentuan tingkat signifikansi menggunakan  $\alpha=0.05$ . Bila nilai  $p<\alpha$  maka ada perbedaan yang signifikan pada kedua variabel yang uji.

Penelitian ini sudah mendapatkan *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan Nomor: 275/KEP-UNISM/X/2022.

## HASIL

Hasil penelitian pengaruh konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil di wilayah Landasan Ulin, Banjarbaru secara umum disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi dan Keamanan Pangan Pada Ibu Hamil di Wilayah Landasan Ulin Banjarbaru**

Variabel		Mean	Standard Deviation	Mean difference	p-value
Pengetahuan	sebelum	9,47	1,432	1,033	0,001*
	sesudah	10,50	1,717		
Sikap	sebelum	31,93	2,677	6,267	0,000*
	sesudah	38,20	2,941		

Keterangan: \*signifikan pada  $\alpha$  0.05.

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan secara umum mengalami kenaikan sebanyak 1,033 poin nilai setelah mendapatkan konseling. Hasil uji statistik terhadap perbedaan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah konseling menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p=0,001 < \alpha=0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang nyata bahwa konseling dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil. Penelitian terhadap sikap ibu hamil pun demikian, diketahui terjadi

peningkatan nilai sikap sebanyak 6,267 poin (16,41%) setelah mendapatkan konseling gizi dan keamanan pangan, dengan hasil uji statistik mendapatkan nilai  $p=0,000$ , yang lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Hal tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai sikap sebelum dan sesudah dilakukan konseling, yang berarti bahwa konseling berpengaruh secara nyata terhadap peningkatan sikap ibu hamil terkait gizi dan keamanan pangan.

**Pengaruh konseling terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan**

Pengaruh konseling terhadap pengetahuan gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil secara lebih rinci berdasarkan item pertanyaan pengetahuan disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Komponen Pengetahuan Tentang Gizi dan Keamanan Pangan Pada Ibu Hamil di Wilayah Landasan Ulin, Banjarbaru**

No	Item pengetahuan		Mean	Mean difference	p-value
1.	Menu seimbang	sebelum sesudah	0,07 0,47	0,400	0,000*
2.	Sumber vitamin	sebelum sesudah	0,20 0,57	0,367	0,000*
3.	Jenis-jenis zat gizi	sebelum sesudah	0,00 0,00	-	-
4.	Sumber protein hewani	sebelum sesudah	0,67 0,60	- 0,067	0,489
5.	Sumber karbohidrat	sebelum sesudah	0,90 0,97	0,067	0,326
6.	Sumber vitamin dan mineral	sebelum sesudah	1,00 0,93	- 0,067	0,161
7.	Keekonomisan makanan bergizi	sebelum sesudah	0,87 0,77	- 0,100	0,264
8.	Mencuci tangan sebelum menangani pangan	sebelum sesudah	0,97 0,97	0,000	1,000
9.	Mencuci bahan makanan	sebelum sesudah	1,00 1,00	-	-
10.	Memisahkan peralatan makanan mentah dan matang	sebelum sesudah	0,80 1,00	0,200	0,012*
11.	Memisahkan menyimpan makanan mentah dan matang	sebelum sesudah	0,97 1,00	0,033	0,326
12.	Penggunaan air bersih	sebelum sesudah	1,00 0,93	- 0,067	0,161
13.	Makanan pengganti	sebelum sesudah	0,07 0,30	0,233	0,006*
14.	Pilar gizi seimbang	sebelum sesudah	0,97 1,00	0,033	0,326

Keterangan: \*signifikan pada  $\alpha$  0.05.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 2, ditemukan peningkatan pengetahuan secara signifikan pada 4 item pengetahuan yaitu tentang menu seimbang, sumber vitamin, memisahkan peralatan mentah dan matang, dan makanan pengganti. 2 item pengetahuan tentang jenis-jenis zat gizi, dan mencuci bahan makanan tidak mengalami perubahan nilai setelah dilakukan intervensi.

Sisanya sebanyak 8 item pengetahuan mengalami perubahan tetapi tidak signifikan.

**Pengaruh konseling terhadap peningkatan sikap tentang gizi dan keamanan pangan**

Penelitian pengaruh konseling pada ibu hamil terhadap perubahan sikap secara rinci berdasarkan item pertanyaan disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Komponen Sikap Tentang Gizi dan Keamanan Pangan Pada Ibu Hamil di Wilayah Landasan Ulin Banjarbaru**

No	Item sikap		Mean	Mean difference	p-value
1.	Keekonomisan pangan bergizi	sebelum	2,17	- 0,267	0,043*
		sesudah	1,90		
2.	Gizi seimbang	sebelum	2,41	0,310	0,107
		sesudah	2,72		
3.	Mencuci bahan pangan	sebelum	2,97	0,533	0,000*
		sesudah	3,50		
4.	Bahan makanan pengganti	sebelum	3,07	0,833	0,000*
		sesudah	3,90		
5.	Pemilihan pangan aman	sebelum	3,13	0,567	0,000*
		sesudah	3,70		
6.	Membaca label pangan	sebelum	3,13	0,700	0,000*
		sesudah	3,83		
7.	Memilih pangan hewani	sebelum	2,93	0,500	0,014*
		sesudah	3,43		
8.	Pemilihan Bahan Tambahan Pangan	sebelum	2,90	0,867	0,000*
		sesudah	3,77		
9.	Pengolahan pangan aman dan seimbang	sebelum	3,10	0,833	0,000*
		sesudah	3,93		
10.	Konsumsi air susu ibu (ASI) dan Makanan Pendamping ASI	sebelum	3,13	0,633	0,000*
		sesudah	3,77		
11.	Anjuran minum susu	sebelum	3,07	0,700	0,000*
		sesudah	3,77		

Keterangan: \*signifikan pada  $\alpha$  0.05.

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 3 secara keseluruhan menunjukkan terdapat peningkatan nilai rerata sikap dari sebelum dan sesudah pemberian konseling. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan nilai rata-rata yang signifikan, artinya pemberian konseling berpengaruh pada perubahan sikap terkait gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil. Terdapat 1 item sikap yang terpengaruh secara negatif yaitu terkait keekonomisan pangan bergizi, dan 1 item sikap menunjukkan tidak ada perbedaan nilai yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian konseling yaitu item sikap terkait gizi seimbang.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menemukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap secara signifikan pra dan pasca dilakukan konseling. Hal ini dapat diartikan bahwa konseling telah mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap pada ibu hamil terkait gizi dan keamanan pangan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azhari yang menemukan adanya pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dan setelah dilakukan intervensi ceramah ataupun dengan video.<sup>12</sup>

Adanya efek konseling pada peningkatan pengetahuan dan sikap pada ibu hamil dapat disebabkan karena konseling pada penelitian ini dilakukan secara perindividu ibu hamil, sehingga ibu hamil lebih fokus dan mudah memahami edukasi yang disampaikan. Menurut Permatasari *et al.* Pemberian edukasi gizi dan kesehatan reproduksi pada kelompok kecil menggunakan metode interaktif mampu menambah pengetahuan, sikap, dan perilaku yang baik pada ibu hamil.<sup>13</sup> Perbedaan pada metode konseling secara individu dengan kelompok kecil tetapi menunjukkan hasil sama-sama berpengaruh terhadap pengetahuan, artinya edukasi dengan dua metode tersebut tetap efektif untuk dilakukan. Edukasi kesehatan dengan konseling juga mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap menjadi lebih baik pada ibu hamil.<sup>14</sup>

Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait gizi dan keamanan pangan lebih jauh diharapkan dapat meningkatkan status gizi ibu dan janinnya. Hal tersebut identik dengan penelitian Sunuwar *et al.* bahwa intervensi edukasi gizi dan diet berdasarkan pangan banyak mengandung zat besi secara nyata berhubungan dengan penambahan jumlah

hemoglobin, peningkatan konsumsi pangan dan pengetahuan gizi tentang anemia dan pangan yang banyak mengandung zat besi,<sup>15</sup> sehingga sebaiknya konseling gizi dan keamanan pangan perlu terus dilakukan. Aspek penting dari intervensi ini adalah peningkatan pengetahuan yang akhirnya diterjemahkan menjadi perubahan sikap dan praktik. Program intervensi berupa konseling yang menargetkan bidang pengetahuan dan praktik harus menjadi bagian integral dari program dan layanan pemerintah.<sup>16</sup>

### **Pengaruh konseling terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan**

Perubahan peningkatan pengetahuan secara signifikan pada ibu hamil setelah konseling terjadi pada 4 dari 14 item pertanyaan pengetahuan, hal tersebut menunjukkan konseling yang dilakukan belum cukup meningkatkan pengetahuan secara menyeluruh pada ibu hamil. Kurang efektifnya konseling tersebut mungkin karena konseling baru dilakukan satu kali, sehingga keterpaparan masih belum cukup meningkatkan pengetahuan secara menyeluruh.

Faktor lain yang mempengaruhi kurang efektifnya konseling ini adalah media yang digunakan. Menurut Azhari *et al.* Media pendidikan dengan menggunakan gambar, dan audio lebih efektif dalam menyampaikan informasi.<sup>12</sup> Begitupun temuan Novelinda di Padang yang membandingkan penggunaan *booklet* dan media video pada siswa Madrasah Tsanawiyah terkait konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian tersebut, penggunaan video lebih efektif untuk memperbaiki perilaku konsumsi buah dan sayur.<sup>17</sup>

Intervensi edukasi perlu dilakukan dengan berbagai cara dan tingkat keterpaparan yang lebih baik. Menurut Tylor *et al.* Intervensi edukasi gizi pada ibu hamil dapat meningkatkan kualitas diet, keterampilan menangani makanan dengan benar, dan pemahaman lain terkait Kesehatan.<sup>18</sup> Begitu juga menurut Daranga *et al.* bahwa konseling gizi memakai sarana pembelajaran berupa leaflet merupakan cara lain yang efektif untuk menambah pemahaman pada ibu hamil.<sup>19</sup>

### **Pengaruh konseling terhadap peningkatan sikap tentang gizi dan keamanan pangan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan hampir pada seluruh item pernyataan sikap antara sebelum dan setelah dilakukan konseling. Hal tersebut dapat diartikan adanya pengaruh konseling terhadap perubahan sikap ibu hamil tentang gizi dan keamanan pangan kearah peningkatan yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Doloksaribu dan Simatupang; dan Fifit yang menemukan bahwa konseling memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan sikap wanita pranikah tentang gizi prakonsepsi.<sup>20,21</sup> Perbedaanannya dengan penelitian ini yaitu pada penelitian Doloksaribu tidak dijelaskan secara detail komponen sikap yang diteliti, sedangkan pada penelitian Fifit merupakan penelitian *literature review*.

Peningkatan sikap pada hampir semua item pernyataan dalam penelitian ini dapat terjadi karena setelah dilakukan konseling, ibu hamil dapat lebih banyak mengetahui tentang gizi dan keamanan pangan sehingga membentuk sikap yang lebih baik. Sesuai pula dengan hasil penelitian Nainggolan *et al.* yang menemukan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap setelah dilakukan intervensi dengan metode ceramah dan booklet pada ibu hamil terkait pencegahan stunting.<sup>22</sup> Perilaku ibu hamil terkait pemenuhan gizi dan praktik keamanan pangan akan lebih kuat bila didasari oleh pengetahuan dan sikap yang baik. Sehingga intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi dan keamanan pangan sangat perlu dilakukan secara terus menerus dan terintegrasi dengan berbagai program dan berbagai media.

### **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan sikap tentang gizi dan keamanan pangan sebelum dan sesudah dilakukan konseling yang menunjukkan pengaruh positif pada ibu hamil. Secara spesifik efektifitas konseling belum mampu meningkatkan seluruh item pengetahuan gizi dan keamanan pangan. Konseling mampu secara signifikan meningkatkan hampir seluruh item sikap tentang gizi dan keamanan pangan.

### **SARAN**

Disarankan kepada para petugas kesehatan untuk memberikan konseling dan edukasi secara rutin dengan beragam media yang menarik dan mudah dipahami. Media yang

digunakan untuk konseling dapat berupa *leaflet*, *booklet*, video, simulasi, dan media lainnya untuk meningkatkan literasi dan keterpaparan pengetahuan. Pemberian konseling sebaiknya dilakukan dengan menyesuaikan waktu ibu hamil. Hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang kemudian direalisasikan dalam perilaku yang dapat berdampak pada peningkatan gizi ibu dan bayinya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada ibu hamil di wilayah Landasan Ulin Utara atas kerjasamanya yang baik sebagai sampel dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada STIKES Husada Borneo yang telah memberikan fasilitasnya konseling untuk intervensi dalam penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Pengaruh Masalah Gizi pada Ibu Hamil [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022 [cited 2023 Mar 20]. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1464/pengaruh-masalah-gizi-pada-ibu-hamil](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1464/pengaruh-masalah-gizi-pada-ibu-hamil)
2. Kemenkes. Bumil Sehat, Turunkan Stunting dan Angka Kematian Ibu [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022 [cited 2023 Mar 20]. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/bumil-sehat-turunkan-stunting-dan-angka-kematian-ibu>
3. Kemenkes. Laporan Nasional RISKESDAS 2018 [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. 2019. Available from: [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
4. Andarwulan S, Anjarwati N, Alam HS, Aryani NP, Afrida BR, Bintanah S, et al. Gizi Pada Ibu Hamil. Martini M, editor. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
5. Simanjuntak P, Febrina Sinaga PN, Damanik NS, Simanjuntak MD. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Trimester Pertama. Indones Heal Issue. 2022;1(1):76–82.
6. Maryam S. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
7. Ilmiani TK, Anggraini DI, Hanriko Rizki. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung. Majority. 2021;9(1):29–34.
8. BKTm. Pelayanan Gizi [Internet]. Balai Kesehatan Tradisional Masyarakat, Makassar. 2023 [cited 2023 Mar 20]. Available from: <http://www.bktm-makassar.org/service/gizi.html>
9. Craig AM, Dotters-katz S, Kuller JA, Thompson JL. Listeriosis in Pregnancy : A Review. Obstet Gynecol Surv. 2019;74(6):362–8.
10. Apriliani SL, Nikmawati EE, Yulia C. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. 2019;8(2):67–75.
11. Liliandriani A, Nengsi S. Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Hamil Dengan Status Gizi Dalam Masa Kehamilan. Pegguruang Conf Ser. 2021;3(1):1–5.
12. Azhari MA, Fayasari A. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. 2020;2020(5):55–61.
13. Permatasari TAE, Rizqiya F, Kusumaningati W, Suryaalamsh II, Hermiwahyoeni Z. The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. BMC Pregnancy Childbirth. 2021;21(180):1–15.
14. Kamau M, Mirie W, Kimani S, Mugoya I. Effect of community based health education on knowledge and attitude towards iron and folic acid supplementation among pregnant women in Kiambu County, Kenya: A quasi experimental study. PLoS One. 2019;14(11):1–21.
15. Sunuwar DR, Sangroula RK, Shakya NS, Yadav R, Chaudhary NK, Man P, et al. Effect of nutrition education on hemoglobin level in pregnant women :

- A quasi- experimental study. PLoS One. 2019;21 Maret:1–12.
16. Singh R, Bisht N. Intervention on Knowledge, Attitude and Practices of Maternal and Child Health among Rural Women of Uttarakhand. Indian J Ext Educ. 2021;57(03):20–3.
17. Novelinda R. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Video Dan Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa MTsN 1 Kota Padang Tahun 2018. Universitas Andalas; 2018.
18. Taylor RM, Wolfson JA, Lavelle F, Dean M, Frawley J, Hutchesson MJ, et al. Impact of preconception, pregnancy, and postpartum culinary nutrition education interventions: A systematic review. Nutr Rev. 2021;79(11):1186–203.
19. Daranga E, Aminuddin, Saidah. Pengembangan Dan Evaluasi Program Konseling Gizi Intensif Dalam Peningkatan Pengetahuan, Ibu Hamil Terkait Intake Gizi Yang Berkualitas. J Keperawatan Muhammadiyah. 2020;(Edisi Khusus):7–9.
20. Doloksaribu LG, Simatupang AM. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. WAHANA Inov. 2019;8(1):63–73.
21. Fifit KIS, Sofiyanti I, Mustika V, Nashita C, Permana DNE, Mujahidah F, et al. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pranikah. Pros Semin Nas dan Call Pap Kebidanan Univ Ngudi Waluyo. 2019;1(2):696–707.
22. Br Nainggolan SN, Rochadi RK, Lubis Z. The Effectiveness of Integrated Counseling on Pregnant Mothers to Improve Knowledge on Pregnant Mothers in Pematangsiantar City. Budapest Int Res Critics Inst Humanit Soc Sci. 2020;3(3):2277–86.