

Pengenalan Literasi Digital Tentang Gizi Ibu Hamil di Kelurahan Pontap Kota Palopo

Jihan Fadhilah Arsyad¹ Tenri Puli² Hasra Ryska³ Nur Ainin Alfi⁴ Ummi Kalsum Marwan⁵

Sri Mulia Astuti⁶ Nurwilda Aziz⁷

Study Program of Nutrition, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Palopo, South Sulawesi, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: jihanfadhilah@umpalopo.com¹ tendripuli@umpalopo.ac.id²
hasraryska@umpalopo.ac.id³ nuraininaalfi@umpalopo.ac.id⁴
ummikalsummarwan@umpalopo.ac.id⁵

Abstract

Digital literacy is an important skill in the era of information technology, including for pregnant women. Access to accurate and reliable nutritional information is essential to support maternal and fetal health. However, many pregnant women still do not understand how to use technology to obtain the right nutritional information. This activity aims to introduce digital literacy about maternal nutrition, increase understanding of the importance of nutrition during pregnancy, and train pregnant women in using digital platforms to access valid nutritional information. The activity was carried out through counseling and training which included: (1) introduction to the importance of nutrition during pregnancy, (2) training in the use of digital applications and platforms related to maternal nutrition, (3) direct practice in finding nutritional information from trusted sources, and (4) interactive discussions to answer participant questions. Participants showed an increased understanding of the importance of nutrition during pregnancy and the ability to use technology to access nutritional information. Pregnant women also became more aware of choosing trusted sources of information and avoiding misinformation. The introduction of digital literacy about maternal nutrition succeeded in increasing participants' knowledge and skills in utilizing technology to support pregnancy health. This program needs to be continued and expanded so that more pregnant women are helped in meeting their nutritional needs.

Keywords: Digital Literacy, Nutrition Of Pregnant Women, Information Technology, Pregnancy Health, Counseling

Abstrak

Literasi digital merupakan keterampilan penting di era teknologi informasi, termasuk bagi ibu hamil. Akses terhadap informasi gizi yang akurat dan terpercaya sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Namun masih banyak ibu hamil yang belum memahami cara memanfaatkan teknologi untuk mendapatkan informasi nutrisi yang tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan literasi digital tentang gizi ibu, meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi selama kehamilan, dan melatih ibu hamil dalam menggunakan platform digital untuk mengakses informasi gizi yang valid. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan yang meliputi: (1) pengenalan pentingnya gizi selama kehamilan, (2) pelatihan penggunaan aplikasi dan platform digital terkait gizi ibu, (3) praktik langsung mencari informasi gizi dari sumber terpercaya, dan (4) diskusi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan dan kemampuan menggunakan teknologi untuk mengakses informasi nutrisi. Ibu hamil juga menjadi lebih sadar dalam memilih sumber informasi yang terpercaya dan menghindari misinformasi. Pengenalan literasi digital tentang gizi ibu berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesehatan kehamilan. Program ini perlu dilanjutkan dan diperluas agar lebih banyak ibu hamil yang terbantu dalam memenuhi kebutuhan gizinya.

Kata Kunci: Literasi Digital, Gizi Ibu Hamil, Teknologi Informasi, Kesehatan Kehamilan, Konseling



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang kesehatan. Salah satu isu penting yang perlu mendapat perhatian adalah literasi digital tentang gizi ibu hamil. Ibu hamil merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena status gizi mereka tidak hanya memengaruhi kesehatan diri sendiri, tetapi juga janin yang dikandung. Gizi yang baik selama kehamilan dapat mencegah risiko komplikasi, seperti stunting, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan janin. Namun, akses terhadap informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang gizi ibu hamil masih menjadi tantangan, terutama di daerah dengan keterbatasan sumber daya. Literasi digital menjadi kunci penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya ibu hamil, tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Dengan memanfaatkan teknologi digital, informasi tentang gizi dapat disebarluaskan secara lebih efektif dan efisien. Namun, tidak semua masyarakat, terutama di daerah pedesaan atau wilayah terpencil, memiliki kemampuan yang memadai untuk mengakses dan memahami informasi digital dengan baik. Oleh karena itu, pengenalan literasi digital tentang gizi ibu hamil menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pentingnya literasi digital dalam mengakses informasi gizi ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, khususnya ibu hamil dan keluarganya, agar mampu memanfaatkan teknologi digital secara optimal untuk mendapatkan informasi yang akurat dan terpercaya. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta generasi yang sehat dan berkualitas melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi selama kehamilan.

Rumusan Masalah

1. Rendahnya Literasi Digital Ibu Hamil terutama di daerah terpencil atau dengan tingkat pendidikan rendah, belum memiliki pemahaman yang memadai tentang literasi digital.
2. Keterbatasan Pengetahuan tentang Nutrisi Kehamilan. Banyak ibu hamil tidak memahami pentingnya nutrisi seimbang selama kehamilan dan bagaimana pola makan yang tepat dapat memengaruhi kesehatan mereka serta perkembangan janin.
3. Kurangnya Program Edukasi yang Terstruktur. Masih sedikit program edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi digital dan pemahaman gizi bagi ibu hamil.

Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pengenalan literasi digital tentang gizi ibu hamil ini memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai, antara lain:

1. Meningkatkan Pemahaman tentang Pentingnya Gizi Ibu Hamil
2. Meningkatkan Literasi Digital Masyarakat
3. Menyediakan Akses Informasi yang Akurat dan Terpercaya
4. Meningkatkan Kesadaran tentang Pencegahan Masalah Kesehatan
5. Memberdayakan Masyarakat dalam Pengambilan Keputusan Kesehatan
6. Mendorong Partisipasi Aktif Keluarga dalam Mendukung Ibu Hamil
7. Mengurangi Kesenjangan Informasi di Daerah Terpencil
8. Membantu mengurangi kesenjangan informasi tentang gizi ibu hamil di daerah pedesaan atau terpencil melalui pemanfaatan teknologi digital yang mudah diakses.

Dengan tercapainya tujuan-tujuan tersebut, diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan janin, serta mendorong terciptanya

generasi yang sehat dan berkualitas melalui pemahaman dan penerapan gizi yang baik selama kehamilan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini berlangsung di Posyandu Cumi-Cumi Kel. Pontap Kota Palopo pada tanggal 16 Desember 2024 pukul 13.00 WITA. Bentuk kegiatan ini adalah penyuluhan dan diskusi bersama Ibu hamil. Kegiatan ini terlaksana dengan kerjasama lintas sektor di Kelurahan Pontap. Adapun yang turut hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah:

1. Kepala kelurahan Pontap
2. Kepala puskesmas kecamatan Wara Timur
3. Kader posyandu kel. Pontap
4. Lazismu (Lembaga Amil Zakat dan Sedekah Muhammadiyah)
5. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo
6. Dosen Prodi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Palopo
7. Mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Palopo

Sebelum berlangsung kegiatan ini, telah dibentuk kepanitiaan dari kalangan Dosen dan mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Muhammadiyah Palopo. Adapun kader dan Pak Lurah berperan dalam menghimbau dan mengajak Ibu hamil yang berdomisili di wilayah kelurahan pontap agar dapat mengikuti kegiatan tersebut. Peserta Ibu hamil yang datang berjumlah 28 orang dengan berlatar belakang pendidikan dan pekerjaan yang berbeda-beda dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Peserta Pengabdian

Rentang Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
16-25 ; 13 Orang	SMP : 1	Irt : 22
26-35 ; 11 Orang	SMA : 24	Swasta : 4
36-45 ; 4 Orang	S1 : 3	Honor : 1
	S2 : -	

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 16 Februari 2025 pukul 13.00 kami melaksanakan penyuluhan pada ibu hamil dan menyusui dengan tema “PENGENALAN LITERASI DIGITAL TENTANG GIZI IBU HAMIL” di Posyandu Cumi-cumi Kel. Pontap Kota Palopo. Di dalam kegiatan ini melibatkan ibu-ibu yang berkunjung ke posyandu, kami melakukan penyuluhan dan diskusi seputar literasi digital gizi Ibu Hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah menghasilkan beberapa capaian yang signifikan, di antaranya:

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil. Peserta kegiatan, terutama ibu hamil dan keluarganya, menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Mereka menjadi lebih aware tentang jenis makanan yang diperlukan, seperti asupan protein, zat besi, asam folat, dan vitamin lainnya yang mendukung kesehatan ibu dan janin.
2. Kemampuan Mengakses Informasi Digital. Peserta telah dilatih untuk menggunakan platform digital, seperti website kesehatan, aplikasi gizi, dan media sosial terpercaya, untuk mencari informasi tentang gizi ibu hamil. Hal ini membantu mereka mendapatkan informasi yang akurat dan terbaru secara mandiri.
3. Peningkatan Kesadaran tentang Sumber Informasi Terpercaya. Peserta menjadi lebih kritis dalam memilih sumber informasi tentang gizi ibu hamil. Mereka mampu membedakan antara informasi yang valid dan hoaks, sehingga terhindar dari informasi yang menyesatkan.

4. Penerapan Pola Makan Sehat. Beberapa peserta melaporkan telah mulai menerapkan pola makan sehat berdasarkan informasi yang mereka peroleh selama kegiatan. Hal ini terlihat dari perubahan kebiasaan makan, seperti meningkatkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang baik.
5. Partisipasi Aktif Keluarga. Keluarga, terutama suami dan anggota keluarga lainnya, turut berpartisipasi dalam mendukung ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Hal ini menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi ibu hamil untuk menjaga kesehatannya.
6. Pengurangan Kesenjangan Informasi. Kegiatan ini berhasil menjangkau masyarakat di daerah pedesaan atau terpencil yang sebelumnya memiliki keterbatasan akses informasi. Dengan adanya pelatihan literasi digital, mereka kini dapat mengakses informasi tentang gizi ibu hamil secara lebih mudah.
7. Terbentuknya Komunitas Pendukung. Terbentuknya kelompok atau komunitas kecil di antara peserta yang saling berbagi informasi dan pengalaman tentang gizi ibu hamil. Komunitas ini menjadi wadah untuk saling mendukung dan memotivasi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.
8. Evaluasi Positif dari Peserta. Peserta memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini. Mereka merasa lebih percaya diri dalam mengelola gizi selama kehamilan dan berharap kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan untuk menjangkau lebih banyak masyarakat.
9. Dokumentasi dan Replikasi Kegiatan. Hasil kegiatan ini telah didokumentasikan dalam bentuk laporan, foto, dan video, yang dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk replikasi kegiatan serupa di daerah lain atau pada waktu yang akan datang.

Dengan capaian-capaian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu hamil, tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan melalui pemanfaatan literasi digital. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan janin, serta mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas. Berikut situs-situs yang menyediakan informasi yang dapat diandalkan dan berbasis penelitian tentang gizi ibu hamil.

1. World Health Organization (WHO): Situs WHO menyediakan panduan dan rekomendasi tentang nutrisi selama kehamilan, termasuk kebutuhan gizi dan suplemen yang diperlukan. Link: <https://www.who.int/health-topics/pregnancy>
2. American Pregnancy Association: Situs ini memberikan informasi lengkap tentang nutrisi selama kehamilan, termasuk makanan yang direkomendasikan dan yang harus dihindari. Link: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/nutrition-during-pregnancy/>
3. Academy of Nutrition and Dietetics: Situs ini menyediakan artikel dan panduan tentang nutrisi untuk ibu hamil, termasuk tips untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Link: <https://www.eatright.org/health/pregnancy>
4. March of Dimes: March of Dimes menyediakan informasi tentang pentingnya nutrisi yang baik selama kehamilan dan bagaimana hal itu memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Link: <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/nutrition-during-pregnancy.aspx>
5. National Health Service (NHS) UK: NHS memberikan panduan praktis tentang diet dan nutrisi selama kehamilan, termasuk daftar makanan yang aman dan yang harus dihindari. Link: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet/>
6. Harvard T.H. Chan School of Public Health: Situs ini menyediakan informasi berbasis penelitian tentang nutrisi selama kehamilan dan bagaimana pola makan yang sehat dapat mendukung kesehatan ibu dan bayi. Link:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-pregnancy/>

7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): CDC menyediakan informasi tentang nutrisi penting selama kehamilan, termasuk rekomendasi tentang vitamin dan mineral. Link: <https://www.cdc.gov/pregnancy/during.html>
8. Nutrition.gov: Situs ini menyediakan sumber daya dan informasi tentang nutrisi selama kehamilan, termasuk panduan diet dan tips untuk menjaga kesehatan. Link: <https://www.nutrition.gov/topics/life-stages/pregnancy>
9. UNICEF: UNICEF menyediakan informasi tentang pentingnya nutrisi yang baik selama kehamilan untuk kesehatan ibu dan bayi, terutama di negara-negara berkembang. Link: <https://www.unicef.org/nutrition/maternal>
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Situs Kemenkes RI menyediakan panduan dan rekomendasi tentang gizi ibu hamil yang sesuai dengan konteks Indonesia. Link: <https://www.kemkes.go.id/>



Berikut adalah beberapa aplikasi gizi bagi ibu hamil yang dapat membantu memantau asupan nutrisi, perkembangan kehamilan, dan kesehatan secara umum:

1. Nutrition for Pregnant Women. Fitur: Memberikan rekomendasi nutrisi harian berdasarkan trimester kehamilan, termasuk kebutuhan kalori, vitamin, dan mineral.
2. Baby Center. Fitur: Selain memantau perkembangan janin, aplikasi ini juga memberikan panduan nutrisi dan tips makanan sehat untuk ibu hamil.
3. Ovia Pregnancy Tracker. Fitur: Memantau perkembangan kehamilan dan memberikan rekomendasi nutrisi berdasarkan usia kehamilan.
4. MyFitness Pal. Fitur: Aplikasi ini dapat digunakan untuk melacak asupan kalori, protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin dan mineral.
5. Pregnancy Food Guide. Fitur: Memberikan panduan makanan yang aman dan tidak aman dikonsumsi selama kehamilan.
6. Sprout Pregnancy. Fitur: Memantau perkembangan janin dan memberikan tips nutrisi yang dibutuhkan setiap minggu.
7. What to Expect Pregnancy & Baby Tracker. Fitur: Memberikan panduan nutrisi, resep sehat, dan tips makanan untuk ibu hamil.
8. Eat Right: Pregnancy Nutrition. Fitur: Menyediakan rekomendasi makanan sehat dan rencana diet khusus untuk ibu hamil.
9. Glow Nurture (Pregnancy Tracker). Fitur: Memantau kesehatan kehamilan, termasuk asupan nutrisi dan perkembangan janin.
10. Happy Pregnancy: Pregnancy Calendar. Fitur: Memberikan informasi tentang nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan dan perkembangan janin.

Tips Memilih Aplikasi Gizi untuk Ibu Hamil:

1. Pastikan aplikasi menyediakan informasi yang akurat dan berbasis sains.
2. Pilih aplikasi yang mudah digunakan dan memiliki antarmuka yang ramah pengguna.
3. Periksa ulasan dan rating aplikasi untuk memastikan kualitasnya.
4. Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengikuti rekomendasi nutrisi dari aplikasi.
5. Dengan menggunakan aplikasi-aplikasi ini, ibu hamil dapat lebih mudah memantau dan memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan, sehingga mendukung kesehatan ibu dan janin.

KESIMPULAN

Literasi digital menjadi kebutuhan penting bagi ibu hamil di era teknologi informasi. Dengan pemahaman yang baik tentang penggunaan internet dan platform digital, ibu hamil dapat mengakses informasi kesehatan yang akurat dan bermanfaat untuk kehamilan mereka. Penyuluhan literasi digital ini telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan perangkat digital, seperti mencari informasi kesehatan terpercaya, menggunakan aplikasi kehamilan, dan menghindari informasi yang tidak valid atau hoaks.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Gizi Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI
- Smith, J., & Brown, A. (2020). Digital Literacy in Health Education. *Journal of Community Health*, 45(3), 123-130.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Nutrition During Pregnancy*. Geneva: WHO.