

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA IBU HAMIL MELALUI EDUKASI KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL DI POLINDES PAKONG

Maulu'ah<sup>1</sup>, Yayuk Eliyana<sup>2</sup>, Kinanatul Qomariyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura

e-mail: lulukok0324@gmail.com, yayukeliyana@uim.ac.id kinanatulqomariyah@gmail.com

### Abstrak

Selama kehamilan, beberapa kebutuhan nutrisi akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari komposisi menu yang seimbang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan berupa leaflet kepada ibu hamil tentang gizi kehamilan dengan memberikan pre test sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di polindes desa pakong dst balanggar. yang diikuti oleh 20 ibu hamil dengan menjalankan Protokol Kesehatan Covid 19. Hasil penyuluhan didapatkan .Sebelum penyuluhan diberikan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terjadi peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik. Diharapkan penyuluhan selanjutnya lebih fokus pada gizi pada ibu hamil trimester I, II dan III.

**Kata kunci:** Nutrisi Kehamilan; Wanita hamil; Pengetahuan

### Abstract

During pregnancy, some of the nutrient requirements will increase. The important thing that must be considered by pregnant women is that the food consumed consists of a balanced menu composition. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy nutrition. This activity is carried out by providing counseling with leaflets to pregnant women about pregnancy nutrition by providing pre-test before counseling and post-test after counseling. This counseling was carried out at the polindes desa pakong dst balanggar. which was followed by 20 pregnant women by carrying out the Covid 19 Health Protocol. The results of the counseling were obtained .Before the counseling was given as many as 3 pregnant women (30%) with good knowledge and after the activity there was an increase to 8 pregnant women (80%) with good knowledge. It is hoped that further counseling will focus on nutrition in the first, second and third trimesters of pregnant women.

**Keywords:** Pregnancy Nutrition; Pregnant Women; Knowledge

### PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil dapat dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi dan keadaan kesehatan ibu hamil selama kehamilan, berbagai resiko dapat terjadi jika ibu hamil mengalami kurang gizi yaitu abortus, bayi lahir mati, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan retardasi mental. Lingkar lengan atas dapat menunjukkan status nutrisi ibu hamil, lingkaran lengan atas <23,5 cm menunjukkan status nutrisi ibu hamil kurang (Hariyani, 2012).

Gizi adalah komponen yang sangat penting selama kehamilan. Selama menjamin kesehatan ibu dan janin, gizi berperan aktif dalam pembentukan karakter dan kemampuan yang dimiliki oleh janin. Tidak banyak yang kekurangan gizi menyebabkan janin menderita penyakit tertentu yang bisa disadari setelah kelahiran atau selama masa tumbuh kembang bayi. Untuk mengantisipasi hal itu, perlu dilakukan perbaikan gizi. Perbaikan gizi ibu hamil merupakan salah satu bagian dari panca karsa husada dan panca karya husada yang disampaikan oleh WHO sebagai sistem kesehatan nasional (Arisman & Kes, 2012).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi (ZAKI, 2019).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibu. Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi terjadi seiring pertambahan usia kehamilan (Dewi, 2017). Selama hamil diperlukan tambahan energi sebesar 80.000 kalori (kal) atau sebesar 285-300 kal/hari (AKG, 2013).

Status kesehatan terutama status gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh kepada status bayi yang akan dilahirkan. Salah satu masalah kesehatan ibu hamil yang paling sering terjadi adalah anemia. Menurut World Health Organization (WHO) (2015), prevalensi anemia pada ibu hamil adalah 14% di negara maju dan 51% di negara berkembang. Diperkirakan lebih lanjut bahwa 90.000 kematian disebabkan oleh anemia. Kejadian anemia di Wilayah Afrika, Asia Tenggara dan Pasifik Barat memiliki cakupan yang sangat tinggi dengan lebih dari 90% populasi dari data survei yang dilakukan pada anak – anak dan ibu terutama ibu hamil.

Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi. Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya (Depkes RI, 2002). Target Millenium Development Goals (MDGs) 2015, yakni menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 102 per 100.000.

kebutuhan zat gizi selama hamil. Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya, orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Perempuan sering tidak menyadari pentingnya gizi mereka sendiri (Unicef Indonesia, 2012).

Stunting atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef Indonesia, 2012). Persentase balita pendek menjadi masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya  $\geq 20\%$  (Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI, 2016).

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring (tatap muka) secara langsung di polindes pakong dst balanggar kec.pakong kab, Pamekasan pada tanggal 27 juli 2022, Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan tentang edukasi nutrisi pada ibu hamil. untuk mencegah ibu hamil yang kekurangan nutrisi seperti anemia, perdarahan, dan juga bayi lahir prematur menggunakan leaflet, kendala yang di hadapi yaitu kurangnya konsentrasi ibu hamil di sebabkan karna ibu hamil mudah merasa capek, kegiatan penilaian keberhasilan di sini kami melakukan sesi tanya jawab.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa pakong, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan adalah wilayah yang memiliki kepadatan penduduk yang cukup tinggi sekitar 6,62400.000 penduduk, dengan luas wilayah 362 hektar dengan koordinat bujur 113.554545 dan koordinat lintang 7.033707. Desa Pakong memiliki 6 dusun di dalamnya dengan rincian Balanggar, duko timur, duko barat, sumber bintang, pakong Laok dan sumber taman.

Data demografi yang saya dapatkan adalah desa Pakong memiliki jumlah keseluruhan penduduk sebanyak 6624 jiwa, dengan pembagian laki-laki sebanyak 3271 jiwa, jumlah perempuan sebanyak 2903, jumlah usia produktif 3740 jiwa. Dari data yang didapatkan bahwa mayoritas pekerjaan yang ditekuni atau dilakukan oleh penduduk desa Pakong adalah sebagai petani dengan banyaknya jumlah jiwa sebanyak 2330.

Sarana dan prasarana yang dimiliki desa Pakong ini adalah 6 masjid, balai desa yang terletak di sumber bintang, 3 polindes dengan penempatan yang berbeda di beberapa wilayah perdusun (dsn. Sumber bintang, dsn duko timur dan duko barat, dsn Balanggar), 2 pesantren, 6 sekolah. Untuk kebutuhan air bersih sebagian besar warga desa Pakong mengambil air bersih dari sumur. Kondisi jalan desa Pakong tergolong baik. Tingkat kesehatan di desa Pakong masuk kategori baik karena sebagian besar masyarakat Pakong patuh terhadap instruksi perangkat desa dan tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui pre dan post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang nutrisi pada ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest yang dilakukan sebelum penyuluhan. Hasil kuesioner mengenai pengetahuan ibu terhadap nutrisi saat hamil menunjukkan hasil yang positif, dimana ibu hamil menyetujui untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dimasa kehamilannya, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dan juga air.

Hasil pengabdian masyarakat di ambil dalam jurnal ilmiah yang dipublikasikan

Berdasarkan dari hasil Kegiatan penyuluhan melalui media leaflet dengan topik nutrisi pada ibu hamil sebagai upaya mencegah ibu hamil yang kekurangan nutrisi seperti anemia, perdarahan dan juga bayi lahir prematur di polindes pakong dst balanggar kec.pakong kab, Pamekasan diikuti oleh 20 peserta ibu hamil dengan 20. Hasil menunjukkan adanya ketertarikan ibu hamil akan materi yang disampaikan melalui media leaflet yang dibagikan. Hal ini terlihat dari antusiasme para ibu hamil untuk mengetahui lebih luas tentang makanan sehat selama hamil. Para ibu hamil termotivasi untuk menjaga pola nutrisi bayi sejak dini dengan mencari tahu informasi nutrisi ibu hamil yang bagus dan sehat untuk dikonsumsi dengan melakukan tanya jawab kepada pemberi penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan ibu juga di ajari untuk melakukan senam kegel yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot panggul serta meningkatkan elastisitas otot preniem. Kegiatan senam kegel dapat dilakukan oleh ibu secara fleksibel dimanapun serta kapanpun yang tidak mengganggu aktifitas utama ibu. Ibu yang melakukan senam kegel secara rutin hingga proses persalinan akan mengurangi insidensi ruptur preniem. Materi yang disampaikan pada saat penyuluhan memberikan Ketertarikan dan antusiasme para ibu hamil ini dikarenakan mereka tetap mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan setelah masa pandemi covid.



Gambar 1. Contoh Gambar Tentang Perilaku hasil dalam penyuluhan di desa pakong.

**Tabel 1 Hasil Pre Test Saat Dilakukan Penyuluhan**

Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Baik	13	15%
Cukup	4	10%
Kurang	3	6%
Total	20	31%

**Tabel 2 Hasil Post Test Saat Dilakukan Penyuluhan**

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	17	65%
Cukup	2	25%
Kurang	1	10%
Total	20	100%

## SIMPULAN

Sosialisasi dan nutrisi pada ibu hamil sebagai upaya mencegah anemia pada ibu hamil dan memberikan pengetahuan tentang hal yang perlu dilakukan di masa kehamilan agar proses janin membaik dan sehat, seperti mengonsumsi banyak sayur dan buah, cukup istirahat, rutin melakukan

control kehamilan, melakukan senam hamil di hal-hal positif yang dilakukan pada masa kehamilan akan berdampak baik terhadap janin/kehamilannya.

#### **SARAN**

Selanjutnya perlu diobservasi ulang pengetahuan para ibu hamil tentang apa saja yang perlu dilakukan di masa kehamilan, dan pada saat proses harus didampingi suami atau keluarga karena psikologis ibu juga mempengaruhi terjadinya proses persalinan normal.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala desa dan puskesmas dan semua yang terhormat semua perangkat yang ada di balai desa pakong yang telah mengizinkan kami yang telah melaksanakan pengabdian masyarakat yang berjalan dengan lancar

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asriningtyas, Rizki. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi ibu hamil dengan status gizi ibu hamil primigravida trimester II di Puskesmas Pembantu Tunjung Burneh Bangkalan. Skripsi: Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur. Memenuhi Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Kassi-Kassi. (Skripsi). Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. (2016). Gizi Kurang Penyebab Stunting. <https://www.dinkes.sumseprov.go.id>. Diunduh tanggal 4 Januari 2016.
- N. Irma Hartati, "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama," *J. Pendidik. dan Prakt. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 20–30, 2019, [Online]. Available: <http://mail.stikescond.ac.id/jurnal/index.php/smart/article/view/21>
- Trisnawati I, Hubungan status gizi ibu selama hamil dengan Persepsi Kemampuan Laktasi (PKL) di wilayah Puskesmas Poned Karawang tahun 2010 [Tesis]. Indonesia: Universitas Indonesia; 2010.
- Ilmiani, TK. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung. Skripsi, Universitas Lampung.
- Wahyudi, AS. Suarilah, I. Mumpuningtias, ED & Astutik, MF. (2016). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Selama Kehamilan Melalui Promosi Kesehatan. *Jurnal INJEC*, 178-186.
- Victoria, *Nutrisi Tepat Untuk Kehamilan Sehat*. Jakarta: Nutrisia, 2008.