

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA SAMATAN KECAMATAN PROPO

Laylin Nisfi¹, Sari Pratiwi²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura
e-mail: laylinnisfi03@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 taman edukasi Desa Samatan Kecamatan Propo Kb. Pamekasan yang diikuti oleh 8 ibu hamil. Hasil penyuluhan didapatkan .Sebelum penyuluhan diberikan sebanyak 3 ibu hamil dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terjadi peningkatan menjadi 8 ibu hamil 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 samatan village educational park, which was followed by 8 pregnant mother. The results of the counseling were obtained. Before the counseling was given as many as 3 pregnant women with good knowledge and after the activity there was an increase to 8 pregnant women 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, bayilahir mati, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan retardasi mental. Lingkar lengan atas dapat menunjukkan status nutrisi ibu hamil, lingkar lengan atas <23,5 cm menunjukkan status nutrisi ibu hamil kurang

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

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

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).

Status gizi ibu hamil sangat menentukan kesejahteraan dan pertumbuhan perkembangan calon anak dalam kandungannya. Asupan makanan yang dikonsumsi menentukan jumlah kalori dan isi mikronutrien yang masuk sehingga selain memberikan energi juga memperbaiki, meregenerasi sel tubuhnya. Kekurangan karbohidrat, vitamin, dan lain-lain dalam waktu yang lama akan menimbulkan kurang gizi yang biasa disebut dengan Kurang Energi Kronis (KEK). Kondisi ini membahayakan Wanita yang sedang mengandung, komplikasi terjadi pada janin tersebut, dengan kelainan penyerta misalnya kecacatan, anemia, hipoksia/hiposemia serta BBLR dan lahir mati (Arisman, 2004; Supriasa, 2002; Saifudin, 2001).

Status kesehatan terutama status gizi pada ibu hamil sangat berpengaruh kepada status 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).

Pada ibu hamil yang memiliki kebiasaan seperti vegetarian bisa mengganti sumber protein hewani dengan nabati. Sementara pada ibu hamil dengan kelainan tertentu seperti alergi pada bahan makanan, dapat mengganti sumber makanan dengan nutrisi yang sama, konsumsi susu ibu hamil juga akan sangat membantu menyeimbangkan kebutuhan gizi ibu hamil (Arisman & Kes, 2009).

Upaya pencegahan penyakit melalui perbaikan gizi bisa dilakukan dengan cara memberikan makanan dengan gizi seimbang pada ibu hamil. Untuk menentukan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh ibu hamil, selain dengan 4 sehat 5 sempurna. Selama masa pemeriksaan kehamilan, gejala yang tidak wajar yang menggambarkan terganggunya kondisi kehamilan dapat di definisikan oleh dokter atau bidan, apabila hal ini disebabkan karena kekurangan gizi tertentu, maka sumber makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh ibu hamil (Arisman & Kes, 2009).

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).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara, yaitu

1. Penyuluhan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil secara luring (tatap muka) di taman edukasi desa Samatan
2. Simulasi tentang menu sehat selama kehamilan

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 desa samatan kec, proppo kab, Pamekasan diikuti oleh 8 peserta ibu hamil. 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 yoga yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot panggul serta meningkatkan elastisitas otot preniun. Kegiatan senam yoga dapat dilakukan oleh ibu secara fleksibel dimanapun serta kapanpun yang tidak mengganggu aktifitas utama ibu. Ibu yang melakukan senam yoga secara rutin hingga proses persalinan akan mengurangi insidensi ruptur preniun. Materi yang disampaikan pada saat penyuluhan memberikan Ketertarikan dan antusiasme para ibu hamil ini dikarenakan mereka tetap mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

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 mengkonsumsi banyak sayur dan buah, cukup istirahat, rutin melakukan control kehamilan, melakukan senam hamil dll. hal-hal positif yang dilakukan pada masa kehamilan akan berdampak baik pada janin dan kehamilannya.

SARAN

Saran yang dapat di berikan dari kegiatan ini adalah Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, para peserta diharapkan mampu mengaplikasikan menu nutrisi yang seimbang selama masa kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak yang telah membantu dalam kegiatan penyuluhan. Beberapa pihak tersebut yaitu : Masyarakat desa yang turut hadir dalam kegiatan penyuluhan, program study D3 kebidanan dan dosen pembimbing PKL serta dosen pembimbing dalam pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

<https://journal.unita.ac.id/1index.php/bidan/article/view/327/303>

- Y. Y. Khasanah, “Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan,” *Syntax Lit. ; J. Ilm. Indones.*, vol. 5, no. 6, p. 233, 2020, doi: 10.36418/syntax-literate.v5i6.1339.
- Maulu’ah, Y. Eliyana, and K. Qomariyah, “Upaya peningkatan pengetahuan gizi pada ibu hamil melalui edukasi kebutuhan nutrisi ibu hamil di polindes pakong,” *Community Dev. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 5464–5467, 2023.
- N. Ningtiyasari, “Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian BBLR di PMB Johana Widijati Kabupaten Tulungagung Desa Sidorejo Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung,” *J. Kebidanan Univ. Tulungagung*, pp. 1–6, 2019, [Online]. Available: <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/download/327/303>.