
Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Armiyati Nur

Prodi D3 Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Rusnaeni Saide

Prodi S1 Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Tri Utami Ramli

Prodi D3 Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

* Korespondensi: armiyatinur@gmail.com

Article history:

Received: 30 Desember 2021

Revised: 10 Januari 2022

Accepted: 22 Februari 2022

Keywords: Nutrition for Pregnant Women, Pregnancy, Education

Abstract: *When you are pregnant, most nutritional needs will increase. It is important for pregnant women to ensure that the food they consume is balanced. The aim of this community service program is to increase pregnant women's understanding of nutrition during pregnancy. This activity was carried out on May 7 2022 through counseling using leaflets to pregnant women before and after the counseling. This counseling was carried out in Kassi - Kassi, attended by 10 pregnant women who implemented the Covid-19 Health Protocol. The results of the counseling showed an increase in understanding of 50%. Before the counseling, only 3 pregnant women (30%) had good understanding, but after this activity, the number increased to 8 pregnant women (80%) who had good understanding. We hope that in future counseling, there will be more focus on nutrition during the first, second and third trimesters of pregnant women.*

Abstrak : Saat sedang mengandung, sebagian besar kebutuhan nutrisi akan meningkat. Penting bagi ibu hamil untuk memastikan bahwa makanan yang mereka konsumsi seimbang. Tujuan dari program pelayanan kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 7 Mei 2022 melalui penyuluhan menggunakan leaflet kepada ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di Kassi - Kassi, diikuti oleh 10 ibu hamil yang menjalankan Protokol Kesehatan Covid-19. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 50%. Sebelum penyuluhan, hanya 3 ibu hamil (30%) yang memiliki pemahaman yang baik, tetapi setelah kegiatan tersebut, jumlahnya meningkat menjadi 8 ibu hamil (80%) yang memiliki pemahaman yang baik. Kami berharap bahwa dalam penyuluhan selanjutnya, akan lebih difokuskan pada nutrisi selama trimester I, II, dan III pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nutri Ibu Hamil, Kehamilan, Edukasi

PENDAHULUAN

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrient akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang, yaitu menu yang lengkap yang terdiri dari Nasi, lauk, sayur, buah dan Susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya yaitu yang mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung

[1]. Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat – zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula

[2]. Kekurangan Gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati

[3]. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya, makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre-eklamsi (keracunan kehamilan)

[4]. Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi

[5]. Adaptasi fisiologis selama kehamilan sebagian melindungi janin dari kekurangan diet ibu, tetapi meskipun demikian kekurangan ini dapat memiliki konsekuensi bagi kesehatan dan perkembangan janin dan bayi jangka panjang

[6]. Pasokan nutrisi yang cukup menjadi faktor lingkungan paling penting yang mempengaruhi hasil kehamilan. Banyak Faktor eksternal dan internal yang menyebabkan hal tersebut terjadi mungkin kebiasaan, tingkat pendidikan, sosial, ekonomi yang bisa menimbulkan perbedaan pengetahuan, pendapat dan pola hidup

[7]. Salah satu upaya untuk mencegah kejadian Abortus, BBLR, Perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya

[8]. Nutrisi selama kehamilan. Klinik Kartika Husada rata-rata kunjungan ibu hamil dalam satu bulan mencapai 30 ibu hamil dan sebagian besar ibu hamil anak pertama yang harus lebih banyak diberikan edukasi tentang kehamilan terutama tentang pentingnya Nutrisi pada Ibu hamil

[9]. Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik

[10]. Prilaku seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan

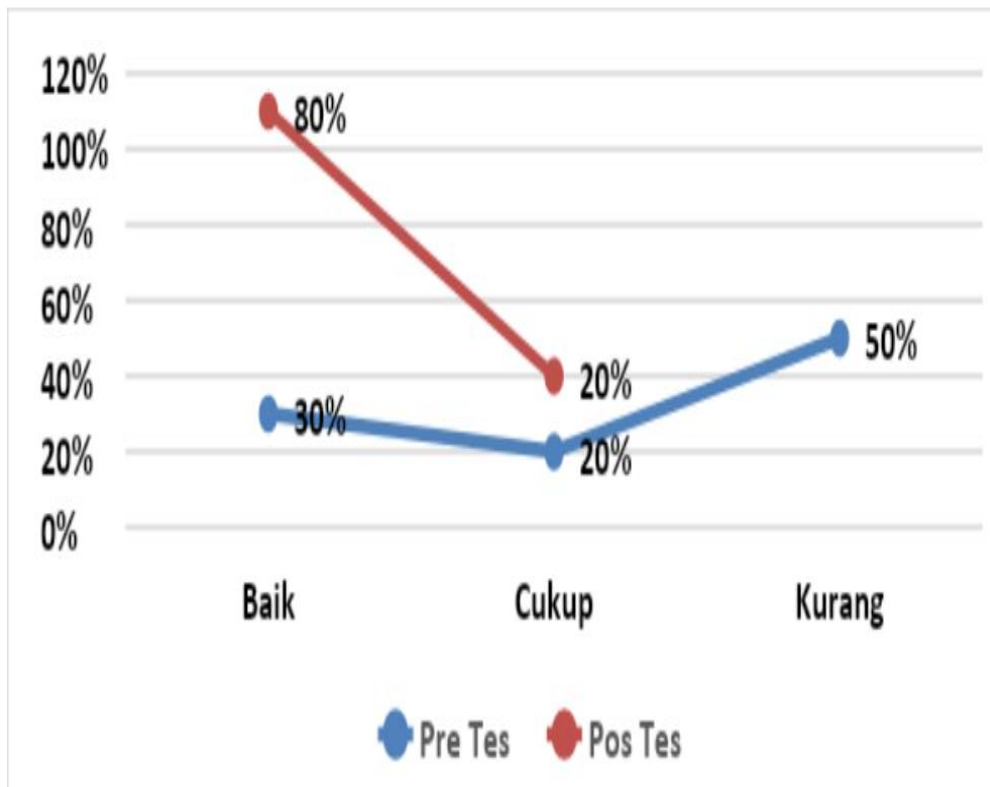
[11]. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan dengan judul “Upaya peningkayan pengetahuan Ibu hamil melalui edukasi mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil”

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan oleh Dosen sebagai ketua pelaksana dan mahasiswa sebagai anggota. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 10 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 7 Mei 2022 di Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet tentang anemia kehamilan dengan memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan

HASIL

Berdasarkan hasil presentase Pre dan Post Tingkat Pengetahun Ibu Hamil Tentang Nutrisi Kehamilan Penyuluhan pada 10 ibu hamil di Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik sesuai diagram

Gambar Diagram 1 pada table sebagai berikut :

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias menanggapi materi yang disampaikan narasumber, hal ini terbukti dari adanya beberapa pertanyaan, antara lain: pertanyaan.

1) Pertanyaan disampaikan Oleh Ibu Diana “Bagaimana pemenuhan nutrisi jika ibu hamil mengalami mual dan muntah?” dan dijawab oleh salah satu anggota tim pelaksana pengabdian (mahasiswa yang bernama Tri Utami Ramli) “ Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yaitu dengan makan sedikit tapi sering serta menghindari makanan atau penyebab terjadinya mual [16]. Contohnya jika ibu tidak bisa makan nasi atau makan seperti sebelum hamil boleh diganti dengan makanan ringan seperti roti, es krim, buah yang tidak menimbulkan mual, akan tetapi tetap minum vitamin kehamilan dan mencoba makanan dengan gizi seimbang sedikit sedikit tapi diulang sesering mungkin”.

2) Pertanyaan disampaikan oleh ibu Sunarti “Apa saja nutrisi yang diperlukan saat hamil? Pertanyaan dijawab oleh Dosen Rusnaeni Saide, bahwa Kebutuhan nutrisi saat kehamilan ialah pemenuhan gizi seimbang yaitu cukup kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral dan cairan untuk memenuhi zat gizi ibu, janin serta plasenta. Makanan padat kalori dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak.

3) Pertanyaan disampaikan oleh ibu Siti Sulaekha “Apa dampak jika ibu hamil kekurangan nutrisi yang dibutuhkan?” Pertanyaan dijawab oleh Dosen Armiyanti Nur :

(a) Terhadap ibu gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal serta terkena penyakit infeksi;

(b) Terhadap persalinan pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat;

(c) Terhadap Janin Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran , abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) [17]

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang nutrisi selama kehamilan, namun hasil post tes masih didapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 2 ibu hamil (20%). Kedua Ibu hamil tersebut masih belum mengetahui tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil [18]. Oleh karena itu untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada kebutuhan nutrisi kehamilan trimester 1,2 dan 3, sehingga ibu hamil tau dan bisa mengimplementasikan kebutuhan gizi selama kehamilan tiap semesternya. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil salah satunya dapat menimbulkan anemia kehamilan yang banyak terdapat di Indonesia [19]. Untuk mencegah anemia pada kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Selain itu, dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil dapat terjadi kenaikan berat badan yang rendah selama kehamilan dan menimbulkan mual muntah (hiperemesis gravidarum) [20]. Sebagai upaya keterlibatan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat ini secara berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan maka perlu dilakukan kegiatan sejenis secara berkelanjutan.

Kegiatan tidak hanya dalam bentuk penyuluhan, namun dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan lain seperti pemeriksaan screening Anemia kehamilan maupun kelas ibu hamil; serta mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil secara periodic dan juga membuka sarana diskusi melalui aplikasi media elektronik. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan bekerja sama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan profesi lain (dokter dan ahli gizi, dll) dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil secara holistic



Dokumentasi Kegiatan

DISKUSI

Pendidikan kesehatan memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk mendapatkan perilaku dan kebiasaan baru dalam ilmu kesehatan. Periode Kehamilan merupakan momen yang menguntungkan untuk pengembangan pengetahuan dan pola hidup baik dalam Kesehatan (Da Silva Lima et al., 2019). Oleh karena itu, perkumpulan kelompok ibu hamil untuk mendapatkan promosi Kesehatan tentang perawaran ibu hamil dan kebutuhan ibu hamil secara integrasi. Partisipasi dalam mengikuti penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan secara berkelompok dalam mendapatkan penyuluhan Kesehatan tentang kebutuhan dan nutrisi ibu hamil. [8]

Edukasi tentang nutrisi selama hamil terbukti dapat mengurangi kejadian anemia pada kehamilan. Tablet Fe selalu dibagikan setiap posyandu atau setiap kontrol kehamilan ke pelayanan kesehatan tetapi juga menegaskan pentingnya konseling, informasi dan edukasi. Upaya peningkatan pengetahuan tentang nutrisi diantaranya adalah Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap [7]

KESIMPULAN

Penyuluhan pada 10 ibu hamil di Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik. Kegiatan penyuluhan Nutrisi Kehamilan terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil sehingga dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil yang menjadi mitra pengabdian ini diharapkan pemenuhan nutrisi selama kehamilan bisa terpenuhi. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada kebutuhan nutrisi kehamilan trimester 1,2 dan 3

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Bidan Koordinator Puskesmas Kassi - Kassi Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, dan Ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Victoria, *Nutrisi Tepat Untuk Kehamilan Sehat*. Jakarta: Nutrisia, 2008.
- [2] 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>.
- [3] Soedisustam, *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat, 2004.
- [4] S. Ali, *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi*. Jogjakarta: Diglossia Media, 2009.
- [5] S. Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta., 2013.
- [6] L. Mamuroh, S. Sukmawati, and R. Widiasih, “Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut,” *J. Ilm. Keperawatan*

- Sai Betik, vol. 15, no. 1, p. 66, 2019, doi: 10.26630/jkep.v15i1.1544.
- [7] U. Rahardja, A. N. Hidayanto, T. Hariguna, and Q. Aini, "Design Framework on Tertiary Education System in Indonesia Using Blockchain Technology," 2019 7th Int. Conf. Cyber IT Serv. Manag. CITSM 2019, pp. 5–8, 2019, doi: 10.1109/CITSM47753.2019.8965380.
- [8] R. Firdaus and M. Faisal, "Pengabdian Pada Perguruan Tinggi: Publikasi Gamifikasi Dalam Pendidikan," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 19–25, 2021.
- [9] M. Nurchaerani and F. Nursyamsi, "Upaya Meningkatkan Minat Belajar di Masa Pandemi Melalui Pelatihan Bahasa Inggris Secara Daring," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2021.
- [10] S. Moerdjoko et al., "Pengelolaan dan Kesehatan Lingkungan di Sekolah Bersama SMAN Cahaya Madani Banten Boarding School, Kabupaten Pandeglang, Banten," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 26–35, 2021.
- [11] E. T. Farras, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Pelaporkan SPT Melalui E-filling (Pada WPOP di KPP Sukoharjo)," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 8–18, 2021.
- [12] B. A. P. Akbar, I. M. Magfuri, and D. Apriliasari, "Pelatihan Kewirausahaan di Kampung Literasi Berdaya Saing Menuju Revolusi Industri 4.0," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 36–42, 2021.
- [13] R. Kurniawan and M. M. Soge, "Menelaah Kesiapan Pencegahan dan Penanganan Kebakaran di Lapas Kelas IIA Lahat," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 43–50, 2021.
- [14] R. Salam, H. Nusantoro, T. Ayuninggati, V. T. Devana, and A. P. Candra, "Peran Serta Dalam Melaksanakan Pembagian Makanan di Wilayah Bsd City," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 62–66, 2021.
- [15] A. Yuliani, H. Nugroho, and S. Amelia, "Pendampingan Ibu Dalam Stimulasi Perkembangan Motorik Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Balita di Kabupaten Pemalang," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 57–61, 2021.
- [16] L. Chandra, S. Pranata, I. Panjaitan, D. H. Pardede, and I. K. Gunawan, "Pengabdian Masyarakat Untuk Mengubah Tanggapan Tentang Tunawisma Sebagai Pengetahuan Mahasiswa," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 51–56, 2021.
- [17] K. Kis, C. Kirana, P. Romadiana, B. Wijaya, and A. M. Raya, "Peningkatan Sumber Daya Manusia Melalui Pembuatan Video Pembelajaran Bagi Guru-Guru," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2021.
- [18] S. Purnama, R. Widayanti, P. Edastama, and A. R. S. Panjaitan, "Bantuan Sosial Untuk Masyarakat Yang Terkena Dampak Ekonomi Selama Covid-19 di Garut," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 2, no. 1, pp. 67–72, 2021.
- [19] N. P. Aditama and A. E. Winarto, "Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Revitalisasi BUMDes Sebagai Layanan Sosial Pada Bamuju Bamara Desa Sungai Tabuk," ADI Pengabdi. Kpd. Masy., vol. 1, no. 2, pp. 41–53, 2021.
- [20] Arsiman, *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC, 2010