



Edukasi Tentang Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Gowa

Education about nutritional needs for pregnant women in Pacellekang Village, Pattalassa District, Gowa Regency

Armiyati Nur^{1*}, Arfiani², Yulianti³

^{1,3}Sekolah Tinggi Kesehatan Makassar

³Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

*armiyatinur@gmail.com

Article History:

Received: 21 November 2021

Revised: 25 Desember 2021

Accepted: 20 Januari 2022

Keywords: Nutrition of Pregnant Women, Pregnant Women

Abstract: *Pregnant women need adequate nutrition for the health of the mother and fetus. If the mother's nutritional needs are inadequate, this can potentially cause nutritional problems. However, pregnant women often do not realize that there is an increase in nutritional needs during pregnancy. The nutritional needs of pregnant women must be met because the needs of pregnant women must be able to nourish the fetus in their womb. Don't let pregnant women lack nutrition because if they do, the fetus they are carrying will not be healthy and will also suffer from complications. In accordance with the results of interviews with midwives in Pacellekang Village, Pattalassang District, Gowa Regency. The facts found were revealed to be the low level of public knowledge about the importance of nutrition for pregnant women. The problem solving method used was providing counseling about the importance of nutrition to pregnant women. When carrying out community service activities, there were 15 pregnant women, 2 coordinating midwives and 3 KIA officers and 3 cadres attending. The results of the activity showed that participants were enthusiastic about the extension material, no participants left the counseling area during the extension process and more than 75% of the participants who attended were able to answer questions from the instructors about the material presented. This proves that the participants paid attention to the material presented. The conclusion is that providing knowledge about the importance of nutrition to pregnant women has a positive impact on society, so that people understand the importance of nutrition to pregnant women.*

Abstrak

Wanita hamil memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janinnya. Jika kebutuhan gizi ibu tidak tercukupi maka dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi. Namun demikian, ibu hamil seringkali tidak mengetahui adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dipenuhi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Sesuai dengan hasil wawancara bidan di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassang Kabupaten Gowa. Fakta yang ditemukan dilapangan bahwa Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi pada Ibu Hamil. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah

Edukasi Tentang Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Gowa

Memberikan penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil, 2 orang bidan koordinator dan 3 orang petugas KIA dan 3 orang kader. Hasil kegiatan didapatkan Peserta antusias terhadap materi penyuluhan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama proses penyuluhan berlangsung dan Lebih dari 75% dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh tentang materi yang disampaikan. Hal ini membuktikan bahwa peserta memperhatikan materi yang disampaikan. Kesimpulan didapatkan Pemberian pengetahuan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil.

Kata Kunci: Gizi Ibu Hamil, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa adalah membangun sumber daya manusia berkualitas yang sehat, cerdas, dan produktif (Azwar, 2004). Pembangunan kesehatan periode tahun 2015-2019 diprioritaskan pada empat program utama yaitu penurunan angka kematian ibu dan bayi, penurunan prevalensi balita pendek (*stunting*), pengendalian penyakit menular, dan pengendalian penyakit tidak menular.

Peningkatan gizi masyarakat tidak hanya berperan dalam program penurunan prevalensi balita pendek, namun juga terkait erat dengan tiga program lainnya. Hal ini terjadi karena status gizi berkaitan dengan kesehatan fisik maupun kognitif, mempengaruhi tinggi rendahnya risiko terhadap penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular dan berpengaruh sejak awal kehidupan hingga masa usia lanjut (KemenkesRI, 2016).

Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami wanita. Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (*implantasi*) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm atau cukup bulan untuk lahir. Masa kehamilan berlangsung dalam waktu 280 hari (40 minggu) dan terbagi dalam 3 triwulan. Triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai kehamilan usia 3 bulan. Triwulan kedua dimulai dari bulan ke-4 sampai 6 bulan, sedangkan triwulan ketiga dimulai dari bulan ke-7 sampai 9 bulan (Manuaba, 2009).

Wanita hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatannya atau rentan karena kekurangan gizi (Notoatmodjo, 2007). Oleh sebab itu, penting untuk menyediakan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh

dan mempertahankan status gizi yang optimal. Ibu hamil dengan status gizi yang baik dapat menjalani kehamilan dengan aman. Ibu hamil dapat melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, serta memperoleh energi yang cukup untuk menyusui bayinya (Arisman, 2004).

Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Oleh sebab itu sangatlah penting bagi ibu hamil menjaga asupan nutrisinya.

Asupan nutrisi banyak didominasi oleh makanan. Jika ingin mencukupi kebutuhan nutrisi, ada baiknya menjaga jenis makanan yang akan dikonsumsi. Mungkin hal ini akan sulit bagi ibu hamil yang mengalami masa ngidam. Namun yang namanya nutrisi haruslah dipaksakan. Agar kondisi ibu hamil tetap sehat dan terjaga, maka pentingnya ibu hamil mengenal lebih jauh tentang apa itu nutrisi saat kehamilan.

Dasar perlunya gizi seimbang bagi ibu hamil pada masa kehamilan merupakan masa terjadinya stress fisiologi pada ibu hamil. Ibu hamil sebenarnya sama dengan ibu yang tidak hamil, namun kualitas dan kuantitasnya perlu ditingkatkan melalui pola makan yang baik dengan memilih menu seimbang dengan jenis makanan yang bervariasi (Purwita Sari, 2009).

Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alam di mana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil, agar kehamilan berjalan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil harus mendapatkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dengan tetap mempertahankan zat gizi ibu hamil seperti tambahan protein minimal seperti zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi (Ramayulis, 2009).

Ibu memerlukan gizi, jika ibu mengalami kekurangan gizi akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Sertakurang gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat janin bayi menjadi rendah. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan (BB) selama hamil merupakan salah satu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa hamil (Zulhaida. Com, 2005). 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 di kandungannya, bila makan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain.

Edukasi Tentang Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Gowa

Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Keadaan ini dapat mengakibatkan abrotus, BBLR, bayi baru lahir prematur atau bahkan bayi baru lahir mati. Sebaliknya, jika makanan berlebih akan mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklamsia.

Menyikapi fenomena tersebut, maka dalam upaya mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya adalah pengabdian masyarakat, Sekolah Tinggi Kesehatan Makassar bermaksud melakukan pengabdian masyarakat tentang pentingnya gizi pada ibu hamil di Desa Sopa Kab. Bulukumba.

Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya gizi pada masa kehamilan. Untuk akademisi dapat mengaplikasikan ilmu Kebidanan khususnya Kebidanan Komunitas, tanpa mengabaikan bidang peminatan Kebidanan yang lain. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk kepedulian kepada ibu hamil terkhusus terkait gizi selama kehamilan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan melakukan sosialisasi atau penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, bekerja sama dengan Kepala Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Bulukumba untuk melakukan kegiatan Penyuluhan di Kantor Desa. adanya sesi tanya jawab setelah kegiatan sosialisasi/ penyuluhan dilaksanakan. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini sebanyak 15 orang ibu hamil dan 4 orang tenaga kesehatan serta 3 orang Kader Posyandu.

HASIL

Kegiatan Penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan Gizi pada ibu hamil dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan yang dilaksanakan 03 Oktober 2021. Namun dalam kegiatan tersebut juga ditemui hambatan-hambatan yang tidak mempengaruhi.

Tujuan dari kegiatan tersebut.

A. Hambatan Selama Kegiatan

Waktu penyuluhan terbatas sehingga tidak semua peserta memiliki kesempatan mengajukan pertanyaan.

B. Pemecahan Masalah

1. Memberikan penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil
2. Memberikan Leafleat mengenai gizi seimbang selama kehamilan.



Gambar 1 Dokumentasi penyuluhan pada ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan

Dari evaluasi yang dilakukan ibu menjadi lebih mengerti akan pentingnya memenuhi kecukupan gizi selama hamil agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan baik selama kehamilan maupun setelah kelahiran. Hal ini di buktikan dengan ibu menjadi tau apa manfaat dari pengukuran tinggi badan dan berat badan pada saat hamil dan sebelum hamil setiap bulannya, ibu menjadi lebih tau bagaimana. Cara mengatasi dan mengatur pola makan / menu makan sehari-sehari agar lebih menarik dan sehat, dan ibu lebih waspada serta sigap sejak dini mengetahui akan penyakit yang bisa terjadi jika kekurangan gizi saat hamil yang tidak terpenuhi.

DISKUSI

Seorang Ibu hamil perlu memperhatikan asupan zat gizi dan gizi yang masuk ke dalam tubuhnya, setiap fase pada kehamilan adalah tahapan yang penting dan amat berpengaruh pada kesehatan calon bayi serta kesehatan ibu itu sendiri, keadaan ini membuat kebutuhan gizi bagi ibu

Edukasi Tentang Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Pacellekang Kecamatan Pattalassa Kabupaten Gowa

hamil berbeda pada tiap fasenya. Kebutuhan gizi ibu hamil setiap harinya harus ditambah sesuai dengan usia kehamilannya karena ada janin yang sedang tumbuh dan berkembang di dalam rahim ibu, kebutuhan nutrisi dimasa kehamilan pun akan berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, seorang ibu membutuhkan tambahan 300 kalori (Bunga Astria Paramashanti, 2019).

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan Penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil adalah Pemberian pengetahuan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada semua pihak antara lain pemerintah setempat, seluruh ibu hamil yang mengikuti penyuluhan ini, dan semua yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum
- Bachtiar, H. (2009). Faktor Determinan Kejadian Gondok di Daerah Pantai Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 62-67.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (1996). *Makanan Ibu Hamil*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. (2000). *Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat bagi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*. Pedoman Petugas Puskesmas Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. (2002). *Program Gizi Makro*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Manajemen Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) untuk Bidan Desa*: Buku Acuan. Jakarta.
- Ernawati, A. (2013). Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dan Konsumsi Garam Beryodium di Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang*, 9(2), 138-145.
- Handayani, S., Budianingrum, S. (2011). Analisis Faktor
- Hartono, B. (2002). Perkembangan Fetus dalam Kondisi Defisiensi Yodium dan Cukup Yodium. *Jurnal GAKY Indonesia*, 1(1), 19-31.
- Irayani, F. (2015). Analisis Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian Abortus di RSUD Demang Sepulau Raya Kabupaten lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 190-200.

- Kementerian Kesehatan, RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2016a). Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Situasi Gizi di Indonesia*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI, (2016b). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta.
- Mahirawati, V. K. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kekurangan Energi Kronis. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 17(2), 193–202.
- Manuaba, I. A C., Manuaba, I. B. G. F., Manuaba, I. B. G. (2009). *Mamahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan. Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nova, S. A. (2011). *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Intelektual (Intelligence Quotient-IQ) pada Anak Usia Sekolah Dasar dengan Riwayat BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah) dan BBLC (Bayi Berat Lahir Cukup)*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 97 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual.
- Rai, N. I. G. B., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N. (2016). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 4(2).
- Saraswati, E., Sumarno, I. (1998). Risiko Ibu Hamil Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia untuk Melahirkan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 21, 41-49.
- Soetjiningsih. 2009. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.