

Penyuluhan Pentingnya Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil

Sendy Pratiwi Rahmadhani^{1*}, Arie Anggraini², Eka Rahmawati³

¹Kebidanan, Program Studi Strata-1 Kebidanan Universitas Kader Bangsa

^{2,3}Kebidanan, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Kader Bangsa

*Corresponding Author (Sendy Pratiwi Rahmadhani)

Email:

rahmadhanisendypratiwi@gmail.com

Alamat: Jl. Yudha Muka I No. 538, Kel.
16 Ulu, Kec. Seberang Ulu 2, Kota
Palembang, Sumatera Selatan, ID
30262

History Artikel

Received: 26-07-2024

Accepted: 21-08-2024

Published: 31-08-2024

Abstrak.

Ibu hamil termasuk dalam kelompok rentan gizi sehingga dianjurkan untuk menambah asupan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin, mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal. Pengetahuan ibu mengenai gizi akan berpengaruh terhadap hidangan dan mutu makanan yang dikonsumsi. Bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang pentingnya mengonsumsi gizi seimbang dalam upaya peningkatan status gizi pada ibu hamil. Materi penyuluhan diberikan dengan metode ceramah menggunakan *powerpoint*, *leaflet* dan tabel porsi makan "Isi Piringku". Kegiatan ini dihadiri oleh 30 ibu hamil dan dilaksanakan di TPMB Faulien, S.ST. Kota Palembang. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi *pretest posttest*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh peserta yang termasuk kategori pengetahuan kurang, turun menjadi 20% dan peserta termasuk kategori pengetahuan baik bertambah menjadi 80%. Penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Gizi Seimbang; Status Gizi

Abstract

Pregnant women are included in the nutrient-vulnerable group, so it is recommended to increase nutrient intake to meet the nutritional needs of mothers and fetuses, achieving the nutritional status of pregnant women in a normal state. Mother's knowledge about nutrition will affect the dishes and the quality of the food consumed. The form of implementation of this community service activity is in the form of counseling on the importance of consuming balanced nutrition to improve the nutritional status of pregnant women. The delivery of material was carried out by the lecture method using powerpoint, leaflet and table of the "Fill My Plate" meal. This activity was attended by 30 pregnant women and was carried out in TPMB Faulien, S.ST. Palembang city. The evaluation of the activity was carried out by providing a pre-post test nutritional knowledge questionnaire. Based on the results of the analysis, participants who belonged to the category of poor knowledge decreased to 20% and participants who belonged to the category of good knowledge increased to 80%. Counseling has been proven to be effective in increasing pregnant women's understanding of balanced nutritious food.

Keyword: Pregnant Women; Nutritional Balance; Nutritional Status

Pendahuluan

Masalah gizi sangat rentan terjadi pada kelompok ibu hamil. Jika kebutuhan gizi pada ibu hamil tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada status gizi ibu dan tumbuh kembang janin, sehingga menimbulkan kondisi berupa berat lahir rendah, bayi lahir pendek dan pertumbuhan otak tidak optimal (Azrimaidaliza *et al*, 2017). Selama kehamilan, wanita mengalami serangkaian modifikasi dan adaptasi fisik dan metabolik, yang bertujuan untuk melindungi perkembangan janin dan terkait erat dengan status gizi pra-kehamilan dan kenaikan berat badan kehamilan. Kerentanan ibu hamil terhadap masalah kesehatan terjadi karena peningkatan metabolisme dan meningkatnya kebutuhan nutrisi yang mempengaruhi imunitas tubuh (Parrettini *et al*, 2020).

Ibu hamil dianjurkan untuk menambah asupan zat gizi. Kebutuhan energi pada saat kehamilan bergantung pada peningkatan angka metabolisme basal ibu dan pertumbuhan juga perkembangan janin. Jumlah kebutuhan energi setiap ibu hamil berbeda-beda. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Kemenkes tahun 2019, asupan energi dan gizi tambahan sebesar 180 kkal per hari pada 0-12 minggu pertama kehamilan, sedangkan pada umur kehamilan 13 minggu sampai dengan menjelang kelahiran ibu hamil butuh tambahan asupan energi dan gizi sebesar 300 kkal (Kemenkes RI, 2019). Tambahan asupan zat gizi pada trimester kedua dibutuhkan untuk perkembangan jaringan tubuh, seperti peningkatan lemak, pembentukan sel darah, pertumbuhan uterus, dan payudara. Pada Trimester ketiga, tambahan asupan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Kemenkes RI, 2017).

Malnutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan yang menyimpang dan masalah perilaku anak dimasa depan. Pertumbuhan otak, pembentukan sinaps, dan diferensiasi sel semuanya dipengaruhi oleh kekurangan nutrisi. Diet kekurangan protein selama kehamilan dikaitkan dengan perubahan neurotransmitter serta keadaan

oksidatif otak. Akibatnya, masalah psikososial muncul di masa kanak-kanak yang berlangsung sepanjang masa dewasa (Sethi *et al*, 2022). Sedangkan manfaat Gizi Seimbang selama kehamilan antara lain adalah agar kebutuhan gizi ibu dan janin terpenuhi, status gizi ibu hamil normal tercapai, terbentuknya jaringan untuk mendukung tumbuh kembang janin, mengatasi permasalahan selama kehamilan, memenuhi kebutuhan energi pada masa menyusui (Nurvembrianti *et al*, 2021).

Konsumsi gizi seimbang sangat penting dilakukan karena risiko komplikasi selama kehamilan dan proses kelahiran lebih rendah apabila kenaikan berat badan optimal. Kehamilan sebagai *window opportunity* tumbuh kembang manusia. Asupan gizi Ibu sebelum dan selama Kehamilan penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif. Kekurangan zat gizi merupakan awal mula kerusakan kesehatan, gangguan perkembangan otak yang berdampak pada penurunan kecerdasan anak & penurunan daya produktif yang bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki (Young & Ramakrishnan 2020).

Di Asia Tenggara, telah ada kemajuan dalam meningkatkan gizi perempuan. Tinjauan peneliti terhadap data dari survei demografi, Kesehatan, dan gizi nasional yang dilakukan dalam 15 tahun terakhir menunjukkan bahwa perawakan rendah (<145 cm) pada wanita usia reproduksi telah menurun setidaknya 20% di tiga dari empat negara dengan data yang tersedia, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) <18,5 kg/m² telah turun sebesar 30%. Berbagai hambatan yang bertindak pada individu (pendidikan, pengetahuan, dan otoritas pengambilan keputusan perempuan), rumah tangga (kekayaan dan dukungan keluarga untuk perempuan), dan tingkat pemberian layanan kesehatan (akses ke layanan, kualitas konseling, dan pasokan suplemen) mempengaruhi cakupan intervensi gizi ibu selama kehamilan di Negara Asia Tenggara (Goudet *et al*, 2018).

Pada tahap pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah melakukan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ibu hamil merupakan dampak positif dari kegiatan penyuluhan, selain itu pendidikan kesehatan juga sebagai motivasi, dorongan dan sebagai bekal ibu dalam mengelola kesehatan selama kehamilan (Nurvembrianti *et al*, 2021). Pendidikan kesehatan merupakan kombinasi dari pengalaman belajar untuk mendorong dan memotivasi perilaku kesehatan individu, kelompok, dan komunitas (Aji *et al*, 2023).

Metode

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di TPMB Bidan Faulien, S.ST Kota Palembang. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 30 ibu hamil. Adapun bentuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi pada ibu hamil. Instrumen yang digunakan berupa *leaflet* dan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Kegiatan ini dilakukan satu kali dalam kegiatan Kelas Ibu Hamil. Materi penyuluhan, antara lain; (1) nutrisi yang dianjurkan selama kehamilan; (2) Status gizi ibu dan pertumbuhan janin; (3) pola makanan sehat dan bergizi selama kehamilan; (4) pesan penting bagi ibu hamil; (5) penerapan ISI PIRINGKU (Kemenkes RI, 2021) dalam sehari untuk ibu hamil. Indikator kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang status gizi dan konsumsi gizi seimbang berdasarkan ISI PIRINGKU.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Peserta

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 30 peserta yang merupakan ibu hamil di TPMB Faulien, S.ST Kota Palembang. Rentang usia peserta adalah berada pada rentang 22 hingga 31 tahun.

2. Tahapan Perencanaan

Kegiatan ini dimulai dengan

mengajukan surat izin melaksanakan kegiatan dan melakukan peninjauan ke lokasi tempat kegiatan.

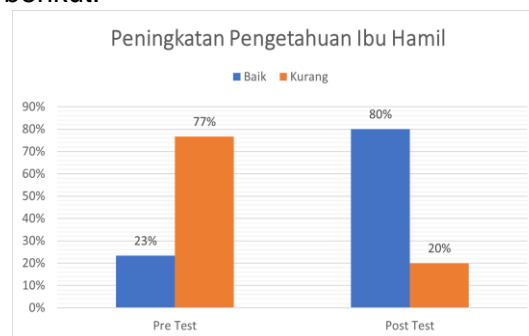
3. Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan instrumen yang digunakan, yaitu kuesioner *pretest* & *posttest*, serta *leaflet* terkait materi tentang status gizi ibu hamil dan gizi seimbang. Setelah diberikan penjelasan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan, kemudian dilakukan *pretest* dilanjutkan pemberian materi.

4. Tahapan evaluasi

Pada tahapan diskusi, tanya jawab dilakukan menggunakan metode diskusi aktif. Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner *posttest* yang berisi pertanyaan tentang materi yang diberikan.

Keaktifan dan antusias peserta dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, keaktifan peserta dalam proses tanya, jawab dan *sharing* pengalaman pada diskusi interaktif, dan motivasi tinggi untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan kegiatan ini dapat terealisasi dengan adanya hasil yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan, diskusi, tanya jawab, dan *leaflet* mengenai pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil. Peningkatan pengetahuan ibu berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil berdasarkan Hasil *PreTest* dan *PostTest*

Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa setelah diberikan penyuluhan, ada peningkatan jumlah ibu hamil dengan pengetahuan baik dari 7 (23%) ibu hamil meningkat menjadi 24 (80%). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat sebesar 57% sebelum dan sesudah penyuluhan. Pernyataan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa promosi kesehatan merupakan suatu proses pemberdayaan diri seseorang melalui kegiatan pemberian informasi yang tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu. (Aji *et al*, 2023).

Pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang bagi ibu hamil dan cara menghidangkan makanan berkualitas bisa diperoleh dari Bidan pada kelas ibu hamil. Ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang cara mengatur asupan gizi selama kehamilan sekaligus cara pencegahan stunting pada anak yang akan dilahirkan (Husnah *et al*, 2022). Konseling nutrisi sangat penting untuk semua wanita selama kehamilan. Status gizi seorang wanita mempengaruhi kesehatannya, tetapi juga hasil kehamilan dan kesehatan bayi yang baru lahir. Kebutuhan nutrisi selama kehamilan sangat berbeda dari populasi yang tidak hamil (Jouanne *et al*, 2021).

Meskipun kebutuhan gizi ibu meningkat selama kehamilan, kebanyakan wanita hamil tidak memenuhi kebutuhan tambahan energi dan asupan gizi mereka selama kehamilan dan masa nifas, sehingga mereka memiliki risiko tinggi kekurangan asupan vitamin D, zat besi dan folat selama kehamilan, dan oleh sebab itu, peningkatan status gizi menjadi tidak optimal, serta tidak sesuai dengan rekomendasi (Aparicio *et al*, 2020). Melalui intervensi Pendidikan Kesehatan diharapkan akan menghasilkan minat positif pada ibu hamil, sehingga diharapkan ada keterkaitan dari minat ibu hamil yang dapat merubah perilaku dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan (Naim *et al*, 2017).



Gambar 2. Kegiatan Pemberian KIE pada Ibu Hamil



Gambar 3. Kegiatan Diskusi dan Tanya Jawab

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melalui kegiatan penyuluhan terlaksana dengan baik. Ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini mendapatkan respon dan antusias yang baik dari pimpinan TPMB dan peserta kegiatan. Berdasarkan monitoring dan evaluasi yang telah dilakukan oleh tim telaksana, maka rekomendasi rencana tindak lanjut yang diajukan oleh tim adalah kegiatan serupa harus dilaksanakan secara kontinu dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang agar ibu hamil mampu mengidentifikasi mutu makanan yang dikonsumsi.

Daftar Pustaka

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya)*. Global Eksekutif Teknologi.
- Aparicio, E., Jardí, C., Bedmar, C., Pallejà, M., Basora, J., Arija, V., & ECLIPSES Study Group. (2020). Nutrient intake during pregnancy and post-partum: ECLIPSES study. *Nutrients*, 12(5), 1325.
- Goudet, S., Murira, Z., Torlesse, H., Hatchard, J., & Busch-Hallen, J. (2018). Effectiveness of programme approaches to improve the coverage of maternal nutrition interventions in South Asia. *Maternal & child nutrition*, 14, e12699.
- Husnah, R., Fitriani, F., & Lestari, A. M. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Ibu Hamil. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 21-26.
- Jouanne, M., Oddoux, S., Noël, A., & Voisin-Chiret, A. S. (2021). Nutrient requirements during pregnancy and lactation. *Nutrients*, 13(2), 692.
- Naim, R., Juniarti, N., & Yamin, A. (2017). Pengaruh edukasi berbasis keluarga terhadap intensi ibu hamil untuk optimalisasi nutrisi pada 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2).
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50-55.
- Parrettini, S., Caroli, A., & Torlone, E. (2020). Nutrition and metabolic adaptations in physiological and complicated pregnancy: focus on obesity and gestational diabetes. *Frontiers in endocrinology*, 11, 611929.
- Sethi, P., Prajapati, A., Mishra, T., Chaudhary, T., & Kumar, S. (2022). Effects of Malnutrition on Brain Development. In *Nutrition and Psychiatric Disorders* (pp. 75-88). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Utami, Y., Ratnawati, R., & Wahyuningtyas, K. D. (2021). Pendampingan Ibu Hamil dalam Upaya Peningkatan Status Gizi dan Penurunan Anemia di Kelurahan Metesih Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 16-18.
- Young, M. F., & Ramakrishnan, U. (2020). Maternal undernutrition before and during pregnancy and offspring health and development. *Annals of nutrition and metabolism*, 76(3), 41-53.