



## **PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PENTINGNYA GIZI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KAMPUS PALEMBANG**

**Hanik Khairun Nisa**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Sumatera Selatan.

\* [khairunnisa19021997@gmail.com](mailto:khairunnisa19021997@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kebutuhan zat-zat gizi pada ibu hamil harus tercukupi karena gizi pada ibu hamil sangat penting. Dampak akibat ibu hamil yang kekurangan zat gizi akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin hal ini karena ibu hamil menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang di masa kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah sekaligus tanya jawab dan membagikan leaflet kepada ibu hamil tentang gizi seimbang selama masa kehamilan dengan memberikan pre test sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di Puskesmas Kampus Palembang yang di hadirri sebanyak 20 ibu hamil. Adapun hasil dari terlaksananya kegiatan ini yaitu peserta sangat antusias terhadap materi yang disampaikan pada saat penyuluhan berlangsung, hasil evaluasi yang didapatkan dari post test adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil sebesar 78 % dari total peserta yang hadir dapat menjawab pertanyaan dari penyuluh tentang materi yang telah disampaikan. Kesimpulan yang didapatkan yaitu pemberian edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil ini memberikan dampak positif sehingga ibu hamil dapat paham dan mampu mengimplementasikan pentingnya pemenuhan zat gizi seimbang pada ibu hamil.

Kata Kunci : Gizi, Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

*The need for nutrients in pregnant women must be fulfilled because nutrition in pregnant women is very important. The impact of pregnant women who are deficient in nutrients will greatly affect the growth and development of the fetus, this is because pregnant women nourish the fetus in their womb. The purpose of this community service is to increase pregnant women's knowledge about balanced nutrition during pregnancy. This activity was carried out using the lecture method as well as question and answer and distributing leaflets to pregnant women about balanced nutrition during pregnancy by giving pre-test before counseling and post-test after counseling. This counseling was carried out at the Puskesmas Kampus Palembang which was attended by 20 pregnant women. The results of the implementation of this activity were that the participants were very enthusiastic about the material presented during the counseling took place, the evaluation results obtained from the post test showed an increase in knowledge about balanced nutrition in pregnant women by 78% of the total participants present were able to answer questions from extension workers about the material that has been submitted. The conclusion obtained is that providing education about the importance of nutrition in pregnant women has a positive impact so that pregnant women can understand and be able to implement the importance of fulfilling balanced nutrition in pregnant women.*

*Keywords : Nutrition, Pregnant Women*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang menjadi awal kehidupan generasi penerus. Salah satu kebutuhan esensial untuk proses reproduksi sehat adalah terpenuhinya kebutuhan energi, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral serta serat, hal ini sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan janin (Blondin & LoGiudice, 2018). Selama masa kehamilan, sebagian dari kebutuhan gizi akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang, gizi seimbang ibu hamil merupakan 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 (Nurvembriati et al., 2021).

Program kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu program pokok di fasilitas layanan kesehatan terendah seperti Puskesmas yang perlu mendapat prioritas tinggi, mengingat kelompok ibu hamil, menyusui, bayi dan anak merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap morbiditas dan mortalitas (UNICEF, 2012). Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi hal yang sangat kompleks dan sangat penting untuk dapat segera di atasi, terutama bagi ibu hamil banyak sekali permasalahan yang erat kaitannya dengan gizi. Adapun masalah gizi yang dialami oleh ibu hamil yaitu Kekurangan energi kronik (KEK), Gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), Kekurangan vitamin A (KVA), serta Anemia gizi besi (AGB) dengan adanya permasalahan gizi tersebut akan berpengaruh terhadap janinnya (Ekayanthi et al., 2019).

Dampak buruk yang akan ditimbulkan apabila ibu hamil mengalami status gizi kurang akan berakibat abortus, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati selain itu pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan kesulitan lain. Sebaliknya, adapun ibu hamil yang status gizinya berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre-eklamsi. Salah satu upaya untuk mencegah kejadian Abortus, BBLR, serta Perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi dimasa kehamilan (Rahmawati et al., 2021).

Hal ini karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sehingga pentingnya pengetahuan tentang gizi bagi ibu hamil. Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik. Perilaku seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan (Grenier et al., 2021). Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan dengan judul “Edukasi tentang pentingnya gizi pada ibu hamil”.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode ceramah dan tanya jawab. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 20 ibu hamil di Puskesmas Kampus Palembang pada Tanggal 12 Desember 2022. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

1. Tahap persiapan melakukan survey lokasi pengabdian masyarakat, serta koordinasi dengan pihak Puskesmas Kampus Palembang terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan
2. Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat .
3. Pelaksanaan Kegiatan Media yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu menggunakan power point dan leaflet yang diberikan kepada ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil.
4. Kegiatan ini berlangsung selama 60 menit dengan jumlah peserta 20 orang ibu hamil. Selanjutnya tim membuka acara dengan menyampaikan salam dan menjelaskan tujuan kegiatan, melakukan test awal dengan membagikan soal pre test.
5. Melakukan umpan balik terhadap peserta dengan cara Tanya jawab dan melakukan evaluasi hasil kegiatan serta pendokumentasian kegiatan pengabdian kepada masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di ruang serbaguna Puskesmas Kampus pada tanggal 12 Desember 2022. Delapan orang ibu hamil dengan risiko status gizi kurang dan empat orang ibu hamil dengan risiko status gizi berlebih. Dua orang ibu hamil berusia >35 tahun hal tersebut sangat diperlukan pemantauan yang lebih karena usia tersebut merupakan usia kehamilan berisiko. Dan sebagian besar responden menempuh pendidikan Sekolah Mengah Atas (SMA). Responden dalam kegiatan ini mayoritas dengan status kehamilan pertama. Data karakteristik peserta pada kegiatan ini dapat di lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	n (%)
Usia	
20-35 Tahun	18 (90%)
>35 Tahun	2 (10%)
Pendidikan	
SD	1 (5%)
SMP	3 (15%)
SMA	10 (50%)
DIII	4 (20%)
Sarjana	2 (10%)

Status Kehamilan	
Pertama	9 (45%)
Ke-2	7 (35%)
Ke-3	4 (20%)

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan hal ini didapatkan dari hasil post test. Pada saat kegiatan berlangsung para peserta sangat mengikuti kegiatan secara aktif, adapun media penyuluhan yang digunakan berupa leaflet yang dimana isi dari leaflet tersebut yakni tentang nutrisi untuk ibu hamil. Sehingga para peserta mampu memahammi dan mengerti tentang nutrisi-nutrisi yang harus di konsumsi selama masa kehamilan.



Gambar 1. Leaflet Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu hamil dapat mengambil keputusan dalam memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan bagi masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kampus Palembang dalam upaya meminimalkan kekurangan nutrisi pada ibu hamil. Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap pemenuhan gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Tentunya ini kan memiliki

dampak buruk terhadap kesehatan ibu hamil tersebut serta janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, perlunya pemenuhan gizi yang seimbang dan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Fikawati et al., 2012) yang menyebutkan bahwa ibu hamil harus mampu melaksanakan pemenuhan gizi hal ini karena jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak tercukupi, maka berat badan ibu dan janin akan susah bertambah. Kondisi ini bisa menimbulkan berbagai masalah bagi kesehatan ibu maupun janin.

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Menurut (Nurvembrianti et al., 2021) Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori, zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin atau bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam menu sehari-hari. Kegiatan dilakukan pada tanggal 12 Desember 2022 dengan metode edukasi. Berdasarkan hasil pre-post test, setelah edukasi, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Dengan demikian, dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilakukan. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini edukasi tentang gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pimpinan dan ketua UPT-PPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini baik dari segi materi maupun non materi. Di samping itu, ucapan terima kasih juga diberikan Puskemas Kampus Palembang sebagai mitra dan ibu hamil yang telah berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Blondin, J. H., & LoGiudice, J. A. (2018). Pregnant women's knowledge and awareness of nutrition. *Applied Nursing Research*, 39, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.11.020>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Ernawati, A. (2017). Masalah gizi pada ibu hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60-69.
- Fikawati, S., Wahyuni, D., Syafiq, A., Kajian, P., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. (2012). Status gizi ibu hamil dan berat lahir bayi pada kelompok vegetarian. *Makara kesehatan*, 16(1), 29-35.
- Grenier, L. N., Atkinson, S. A., Mottola, M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. K., & Murray-Davis, B. (2021). Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal and Child Nutrition*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/mcn.13068>
- Kesuma, P. Z., Kurniati, A. M., Purnamasari, S., Husin, S., Yusnita, H., Sari, P. M., ... & Martadiansyah, A. (2022). Edukasi gizi dan persiapan menyusui pada kelompok ibu hamil binaan Puskesmas Taman Bacaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(3), 202-214.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 50-55.
- Rahmawati, W., Willcox, J. C., van der Pligt, P., & Worsley, A. (2021). Nutrition information-seeking behaviour of Indonesian pregnant women. *Midwifery*, 100(February 2020), 103040. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103040>