

PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA SOPA, KEC. KINDANG KAB. BULUKUMBA

Erniawati ^{1*}, Sulastri ²

^{1,2}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

erniawati78@gmail.com

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 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. Sesuai dengan hasil wawancara bidan di Pustu Sopa di Wilayah Kerja Puskesmas Balibo. Fakta yang ditemukan dilapangan bahwa Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi pada Ibu Hamil. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah Memberikan penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak 40 orang ibu hamil, 2 orang bidan koordinator dan 3 orang petugas KIA dan 3 orang kader Pustu Sopa. 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

ABSTRACT

Pregnant women need adequate nutrition for the health of the mother and fetus. If the nutritional needs of the mother are not fulfilled, it can potentially cause nutritional problems. However, pregnant women are often not aware of the increased nutritional needs during pregnancy. The nutritional needs of pregnant women must be fulfilled because the needs of pregnant women must be able to nourish the fetus in their womb. Do not let pregnant women lack nutrition because if there is a lack of nutrition the fetus they contain is not healthy and also exposed to complications. In accordance with the results of interviews with midwives at Pustu Sopa in the Balibo Health Center Work Area. The fact found in the field is that there is a low level of public knowledge about the importance of nutrition for pregnant women. The problem-solving method used was to provide counseling about the importance of nutrition to pregnant women. At the time of conducting community service activities, there were 40 pregnant women, 2 coordinating midwives and 3 KIA officers and 3 Pustu Sopa cadres. The results of the activity showed that participants were enthusiastic about the extension material, none of the participants left the counseling place during the extension process and more than 75% of the participants who attended were able to answer questions from the instructor about the material presented. This proves that the participants paid attention to the material presented. The conclusion is obtained. Giving knowledge about the importance of nutrition in pregnant women has a positive impact on society, so that people understand the importance of nutrition in pregnant women.

Keywords: Nutrition of Pregnant Women, Pregnant Women

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 mual. 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 alami dimana 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 serta kurang 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.

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, Prodi D3 Kebidanan Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba 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 Tri Dharma Perguruan Tinggi

Akbid Tahirah Al Baeti.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan Melakukan sosialisasi atau penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, bekerja sama dengan Kepala Desa Sopa Dan Pustu Sopa untuk melakukan kegiatan Penyuluhan di Kantor Desa Sopa . adanya sesi tanya jawab setelah kegiatan sosialisasi/ penyuluhan dilaksanakan. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini sebanyak 40 orang ibu hamil dan 4 orang tenaga kesehatan Pustu Sopa serta 3 orang Kader Posyandu.

HASIL

Kegiatan Penyuluhan tentang pentingnya Gizi pada ibu hamil dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. 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 Leaflet mengenai giziseimbang selama kehamilan.



SIMPULAN

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.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Fetusdalam Kondisi Defisiensi Yodium dan Cukup Yodium. *Jurnal GAKY Indonesia*, 1(1), 19-31.
- Irayani, F. (2015). Analisis Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan KejadianAbortus 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 BukuKedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nova, S. A. (2011). *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Intelektual (Intelegence 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 SesudahMelahirkan,
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.