



Edukasi Kebutuhan Status Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023

Education on Nutritional Status Needs for First Trimester Pregnant Women in PMB M Ginting, Siantar Martoba District, Simalungun Regency, 2023

Parningotan Simanjuntak¹, Septimeliani Sihaloho², Nopalina Suyanti Damanik³, Ribur sinaga⁴, Astarina Br Ginting⁵

STIKes Mitra Husada Medan

aldo.alrez@gmail.com nopalinasuyanti@gmail.com ribursinaga@gmail.com

feliciajovitasembiring@gmail.com

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis : nopalinasuyanti@gmail.com

Article History:

Received : October 10, 2023

Accepted : October 30, 2023

Published : November 30, 2023

Keywords: Education on nutritional status needs, first trimester pregnant women

Abstract: Background: Malnutrition during pregnancy will affect the growth, formation and development of organs as well as the function of the fetus's organs becoming less than optimal, it is feared that congenital defects will occur in the baby born, it could even result in the baby's head being small due to a lack of fetal nutritional intake for brain development so that brain development is not optimal. . Apart from that, infant deaths due to LBW, namely less than 2.5 kg and premature babies, are also due to the mother's poor nutritional status (Nurul Pujiastuti, 2015). The aim of this community service program (PKM) is to increase education on nutritional needs for pregnant women in the first trimester in PMB M Ginting, Siantar Martoba District, Simalungun Regency in 2023. The methods used include 1) identification of pregnant women in PMB M Ginting, Siantar Martoba District, Simalungun Regency); 2) preparation of materials and steps for education on nutritional needs for pregnant women in the first trimester); 3) implementation of education on nutritional needs for pregnant women in the first trimester). Results Based on the results of implementing community service for outpatient pregnant women in PMB M Ginting, Siantar Martoba District, Simalungun Regency, in 2023 there are a total of 30 pregnant women as members, of which the majority are 20-35 years old, 27 pregnant women (90%), < 20 years old, 3 pregnant women (10%), all participants were enthusiastic about carrying out educational activities on the nutritional needs of pregnant women. Providing information regarding increasing the use of the registration application for Education on Nutritional Needs for Pregnant Women in the First Trimester in order to improve the comfort of pregnant women.

Abstrak

Latar Belakang Kekurangan gizi selama kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan, pembentukan dan perkembangan organ serta fungsi organ janin menjadi kurang optimal dikhawatirkan akan terjadi cacat bawaan pada bayi yang dilahirkan bahkan bisa juga ukuran kepala bayi kecil karena kurangnya asupan gizi janin untuk perkembangan otak sehingga perkembangan otak tidak optimal. Selain itu kematian bayi karena BBLR yaitu kurang dari 2,5 kg dan bayi prematur, juga karena status gizi ibu yang kurang (Nurul Pujiastuti, 2015). **Tujuan** dari program pengabdian (PKM) ini untuk meningkatkan Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023. **Metode** yang dilakukan meliputi 1) identifikasi ibu hamil di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun); 2) penyusunan

* Nopalina Suyanti Damanik, nopalinasuyanti@gmail.com

materi dan langkah Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama); 3) pelaksanaan edukasi Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama). **Hasil** Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada pasien ibu hamil rawat jalan di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023 terdapat jumlah anggota sebanyak 30 ibu hamil dimana mayoritas umur 20-35 tahun sebanyak 27 ibu hamil (90%), < 20 tahun sebanyak 3 ibu hamil (10%), seluruh peserta antusias melaksanakan kegiatan edukasi kebutuhan gizi pada ibu hamil. Pemberian informasi mengenai Peningkatan pemanfaatan aplikasi pendaftaran Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama agar mensejahterakan kenyamanan ibu hamil.

Kata Kunci : Edukasi Kebutuhan Status Gizi, Ibu hamil Trimester Pertama

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis bagi wanita yang dimulai dengan proses fertilisasi kemudian janin berkembang di dalam uterus dan berakhir dengan kelahiran. Pemahaman tentang konsep dasar kehamilan mulai dari fertilisasi hingga janin aterm, mendiagnosa kehamilan dan menghitung usia kehamilan sangat penting untuk mendapatkan penjelasan kepada ibu hamil serta dapat memberikan asuhan sesuai dengan perubahan yang terjadi selama periode kehamilan. Kehamilan dimulai ketika satu sel telur yang dikeluarkan oleh salah satu ovarium pada masa ovulasi menyatu dengan satu dari ratusan juta sel sperma yang disebut fertilisasi. Sel telur yang sudah dibuahi menjadi zigot berjalan menuju dinding uterus menanamkan diri. Penanaman zigot ke dinding uterus disebut implantasi (Sri dan Hiyana, 2017)

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih cukup tinggi. Hal tersebut memiliki capaian penurunan AKI di beberapa negara Asean. AKI Di negara-negara Asean sudah mencapai posisi 40-60 per 100 ribu kelahiran hidup. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2015 masih menempati posisi 305 per 100 ribu kelahiran hidup. Hal ini beda jauh dengan Singapura yang berbeda 2-3 AKI per 100 ribu kelahiran (SUPAS, 2015). Sementara itu, data capaian kinerja Kemenkes RI tahun 2015-2017 menunjukkan telah terjadi penurunan jumlah kasus kematian ibu. Jika AKI tahun 2015 mencapai 4.999 kasus, maka pada tahun 2016 dan 2017 sedikit mengalami penurunan menjadi 4.912 kasus dan 1.712 kasus. Meski mengalami penurunan, nampaknya AKI masih menjadi salah satu fokus utama pemerintah (Kemenkes RI, 2017)

Kehamilan memang membawa banyak perubahan dalam tubuh seorang wanita, mulai dari kondisi hormon hingga bentuk tubuh tujuannya untuk menjaga kehamilan itu sendiri, akan tetapi perubahan yang dirasakan setiap wanita. Contohnya plasenta,

sebagai organ endokrin, plasenta menghasilkan berbagai hormone seperti estrogen, progesterone dan HCG. Peningkatan produk estrogen berpengaruh pada pembesaran uterus, *mamae* organ genital, retensi cairan yang menyebabkan penambahan natrium perubahan disposisi lemak dan faktor pembekuan dalam darah, relaksasi persendian, penurunan produksi asam klorida dan pepsin dalm lambung, sedangkan progesterone memicu pertumbuhan endometrium, penumpukan lemak ibu, peningkatan retensi natrium dan pelepasan jaringan otot polos (Mardalena, 2017).

Adanya perubahan tersebut akan sangat mempengaruhi kebutuhan gizi ibu hamil yang bertujuan untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan janin. Prinsip umum yang perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus di konsumsi ibu selama masa kehamilannya dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Normalnya sang ibu mengalami peningkatan berat badan selama kehamilan berlangsung. Kenaikan berat badan yang optimal akan berdampak baik pada kehamilan maupun output persalinannya kelak. Dengan berat badan yang ideal untuk seorang ibu hamil pertumbuhan janin pada umumnya akan berlangsung normal. Komplikasi timbulnya gangguan kesehatan dan penyakit lain juga bisa dihindari dengan ini dapat memberika efek pacsapersalinan yaitu kesehatan ibu selama laktasi (Winarsih,2018).

Program EMAS berupaya menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian neonatal dengan cara Meningkatkan kualitas pelayanan emergensi obstetri dan bayi baru lahir minimal di 150 Rumah Sakit PONEK dan 300 Puskesmas/ askesmas PONED dan 2 memperkuat sistem rujukan yang efesien dan efektif antar puskesmas dan Rumah sakit. Upaya percepatan penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pacsa persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, kemudahan mendapatkan cuti hamil dan melahirkan, dan pelayanan keluarga berencana. Dari 6 provinsi tersebut yang mengalami angka kematian terbesar salah satunya adalah Sumatera Utara (Depkes, 2016).

Jumlah kematian ibu di Kota Medan tahun 2016 sebanyak 3 jiwa dari 47.541 kelahiran hidup, dengan Angka kematian ibu (AKI) dilaporkan sebesar 6 per 100.000

kelahiran hidup yang artinya dari 100.000 kelahiran hidup 6 ibu meninggal saat kehamilan, persalinan atau nifas. AKI di kota Medan mengalami penurunan bila dibandingkan tahun sebelumnya. Pada tahun 2015, jumlah kematian ibu sebanyak 6 jiwa dari 49.251 kelahiran hidup. Tahun 2014, jumlah kematian ibu sebanyak 7 jiwa dari 48.352 kelahiran hidup dengan AKI sebesar 14 per 100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2013 jumlah kematian ibu sebanyak 9 jiwa dengan AKI sebesar 21 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan 2016). Pada umumnya kebutuhan gizi ibu hamil relatif tinggi dibandingkan kebutuhan gizi sebelum hamil. Pentingnya kebutuhan gizi pada ibu hamil bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada ibu dan janin yang dikandungnya. Selain itu, kebutuhan gizi yang cukup juga bertujuan untuk persiapan ibu pada saat persalinan agar tidak menimbulkan masalah atau gangguan kesehatan dan mempersiapkan ibu untuk dapat menyediakan cadangan sejumlah energi (500 kalori) yang diperlukan untuk aktivitas bayinya (Winarsih 2018).

Kekurangan gizi selama kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan, pembentukan dan perkembangan organ serta fungsi organ janin menjadi kurang optimal dikhawatirkan akan terjadi cacat bawaan pada bayi yang dilahirkan bahkan bisa juga ukuran kepala bayi kecil karena kurangnya asupan gizi janin untuk perkembangan otak sehingga perkembangan otak tidak optimal. Selain itu kematian bayi karena BBLR yaitu kurang dari 2,5 kg dan bayi prematur, juga karena status gizi ibu yang kurang (Nurul Pujiastuti, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil dalam pemenuhan gizi antara lain kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan, ekonomi, pengetahuan zat gizi dalam makanan, dan status kesehatan. Jika sikap ibu hamil dalam pemenuhan gizi tidak segera terealisasi, akan berisiko terhadap janin yang dikandungnya. Malnutrisi bukan hanya melemahkan fisik dan membahayakan jiwa ibu, tetapi juga mengancam keselamatan janin. Wanita yang tetap hamil disaat status gizinya buruk, berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah 2-3 kali lebih besar dibandingkan mereka yang berstatus gizi baik (Winarsih, 2018).

Hasil survei awal dilokasi penelitian yaitu PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun, peneliti menemukan informasi bahwa jumlah ibu hamil sebanyak 30 orang, dimana 12 ibu hamil diantaranya tidak mengerti status gizi selama

kehamilan. Selain itu, peneliti juga menemukan masih terdapat masalah pada sikap yang tidak baik dalam pemenuhan gizi yang belum terpenuhi.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023
 - b. Permohonan izin kegiatan ke PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian
 - d. Persiapan ruangan di di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian.
 - b. Penyampaian materi dengan sosialisasi yaitu memberikan informasi kepada mitra tentang pentingnya Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama
 - c. Diskusi/Tanya Jawab
 - d. Melakukan kegiatan pengabdian secara langsung kepada anggota Puskesmas Sei Bejangkar Kabupaten Batubara yang dilakukan secara langsung oleh Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dan pengurus serta ibu hamil yang ada di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023



Gambar foto-foto dokumentasi

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada pasien ibu hamil rawat jalan di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023 terdapat jumlah anggota sebanyak 30 ibu hamil dimana mayoritas umur 20-35 tahun sebanyak 27 ibu hamil (90%), < 20 tahun sebanyak 3 ibu hamil (10%), seluruh peserta antusias melaksanakan kegiatan edukasi kebutuhan gizi pada ibu hamil.

Pemberian informasi mengenai Peningkatan pemanfaatan aplikasi pendaftaran Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama agar mensejahterakan kenyamanan ibu hamil.

Untuk kerumunan pasien mencegah rasa bosan pasien ibu hamil, maka diperlukan melaksanakan aplikasi tersebut dan puskesmas juga harus mengambil peran juga. Peran yang dibutuhkan adalah dengan menjalankan Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan dalam melakukan Edukasi Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan kenyamanan Masyarakat untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kami sampaikan atas partisipasi berbagai pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini, yaitu :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Mitra Husada Medan
2. PMB M Ginting Kecamatan Siantar Martoba Kabupaten Simalungun Tahun 2023

REFERENSI

- Almatsier, S (ed.), Susirah, S dan Moesijanti, S. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Astri, P.T. 2010. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian KEK (Kekurangan Energi Kronik) pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang Tahun 2011. *Jurnal Unimus*
- Depkes. 2016. *Profil kesehatan kota medan*. Available from http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA.pdf
- Depkes. 2017. *Profil Kesehatan Propinsi 2016*. Available from http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/Profil_kes_Provinsi_20_16.pdf
- Goni, A.P., Laoh, J.m., dan Pangemanan, D.H.C. 2013. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Status Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)*; 1(1)
- Hariyani, S. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi Pertama Yogyakarta: Graha Ilmu

- Hellyana. 2018. Hubungan pengetahuan gizi dan kurang energy kronis (KEK) dengan anemia pada ibu hamil di puskesmas muara satu kota lhokseumawe tahun 2018. *Tesis Magister*. Repository Institusi USU.
- Kemendes. 2017. Available from <http://www.ugm.ac.id/berita/aki-di-indonesia>
- Muhammad, Zuriati dan Liputo, Salahudin. 2017. The role of the local government policy in eradication of chronic energy in gorontalo district. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2): 113-122
- Mardalena, Ida. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Paperplane, I., dan Nunung E. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Puspitaningrum, E.M. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan status gizi ibu hamil di puskesmas tanjung pinang kota jambi. *Jl.Kes: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1): 44-49
- Rizkah, Zahidatul dan Mahmudiono, Trias. 2017. Relationship between age, gravida, and working status against chronic energy deficiency and Anemia in pregnant women. *Amerta Nutr*. 72-79
- Sharlin, J., dan Edelistin, S. 2015. *Gizi dalam Dasar Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Silalahi, V., Artonang, E., dan Ashar, T. 2016. Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(2): 96-102
- Sri, W., dan Hinaya, C. 2017. *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika
- Sukmaningtyas, S. 2015. Hubungan antara tingkat pengetahuan dan status gizi ibu hamil dengan kejadian anemia di puskesmas gatak kabupaten sukoharjo. *Naskah publikasi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wawan dan Dewi. 2016. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Media
- Wawan dan Dewi. 2014. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Media
- Winarsih. 2018. *Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Jakarta: Pustaka Baru Press
- A. A. P. Darwis, N. Yulia, Siswati, and L. Widjaya, "Tinjauan Pelaksanaan Pendaftaran Rawat Jalan Di Puskesmas Ciputat Ciputat Timur Tangerang Selatan," *J. Innov. Res. Knowl.*, vol. 1, no. 10, 2022.