Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat
Vol.2, No.1 Februari 2024
e-ISSN: 3031-0199; p-ISSN: 3031-0202, Hal 154-160
DOI : https://doi.org/10.61132/natural.v2i1.601
Available online at: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Natural

Edukasi Peningkatan Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampung

(Education To Improve Nutrition For Pregnant Women In The Working Area Of The Upt Puskesmas, Kampung Sawah, Bandar Lampung City)

Rilyani Rilyani [1*], Marlina Agustina[2], Refsi Erpiyana[3], Asep Rahmat Hidayat[4], Alisah Rahmah Hidayah[5], Dina Martiani[6], Imanda Satria[7], Sastria Handayani[8]
[1-9] Universitas Malahayati, Indonesia
*Korespondensi penulis : rilyani@malahayati.ac.id**

Article History:
Received: Juni 16, 2024;
Revised: Juni 30, 2024;
Accepted: Juli 26, 2024;
Online Available: Juli 29, 2024;

***Keywords**: Education, Nutrition, Pregnant Women*

Abstract: *Pregnancy is the most important period in a woman's life cycle. During pregnancy, a woman provides nutrition not only herself, but also herself and the fetus. Pregnant women should be careful with their food intake. You not only need to consume enough food and drinks, but they also need to be balanced and contain enough nutrients. Non-compliance with nutrition during pregnancy causes malnutrition, the worst impact of which is incomplete fetal growth, low birth weight (LBW), and fetal abnormalities. The aim of this activity is to increase respondents' knowledge regarding the nutrition of pregnant women. It was found that respondents were very enthusiastic about listening to the material presented by the presenters. The nutritional status of a pregnant woman before and during pregnancy can affect the development of the fetus she is carrying. If a mother's nutritional status is normal before and during pregnancy, she will most likely give birth to a healthy adult child with a normal weight*

Abstrak

Kehamilan merupakan masa terpenting dalam siklus hidup seorang wanita. Selama kehamilan, seorang wanita tidak hanya memberi nutrisi pada dirinya sendiri, tetapi juga dirinya sendiri dan janinnya. Wanita hamil harus berhati-hati dengan asupan makanannya. Anda tidak hanya perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang cukup, tetapi juga harus seimbang dan mengandung nutrisi yang cukup. Ketidakpatuhan terhadap gizi selama kehamilan menyebabkan terjadinya gizi buruk, dampak terburuknya adalah pertumbuhan janin tidak lengkap, berat badan lahir rendah (BBLR), dan kelainan janin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi ibu hamil. Didapatkan responden sangat berantusias mendengarkan materi yang disampaikan pemateri. Status gizi seorang ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin yang dikandungnya. Jika status gizi seorang ibu normal sebelum dan selama hamil, kemungkinan besar ia akan melahirkan anak dewasa sehat dengan berat badan normal

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa terpenting dalam siklus hidup seorang wanita. Selama kehamilan, seorang wanita tidak hanya memberi nutrisi pada dirinya sendiri, tetapi juga dirinya sendiri dan janinnya. Wanita hamil harus berhati-hati dengan asupan makanannya. Anda tidak hanya perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang cukup, tetapi juga harus

* Rilyani Rilyani, rilyani@malahayati.ac.id

seimbang dan mengandung nutrisi yang cukup. Ketidakpatuhan terhadap gizi selama kehamilan menyebabkan terjadinya gizi buruk, dampak terburuknya adalah pertumbuhan janin tidak lengkap, berat badan lahir rendah (BBLR), dan kelainan janin (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020)

Jika seorang perempuan hamil sehat dan gizinya baik, maka kesehatan ibu dan bayinya yang dikandungnya juga baik. Sebaliknya jika kesehatan atau status gizi ibu hamil buruk (anemia), janin mungkin lahir mati, atau bayi mungkin lahir dengan berat badan lebih rendah dari normal atau berat badan lahir rendah. Asupan nutrisi yang tepat sangat diperlukan bagi ibu hamil. Kebutuhan nutrisi tersebut sangat diperlukan bagi ibu hamil untuk memberikan nutrisi yang baik kepada janin untuk tumbuh kembangnya di dalam kandungan termasuk nutrisi protein dan energi pada ibu hamil (Dewi et al., 2022)

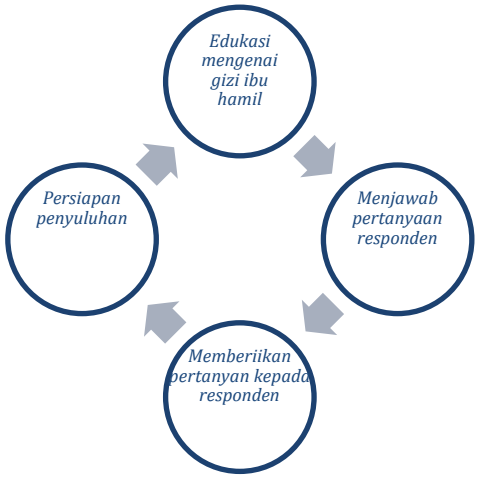
Kekurangan gizi dapat mengurangi inti DNA dan RNA, mengganggu profil asam lemak, dan mengganggu transfer nutrisi dari ibu ke janin. Mekanisme ini juga mengurangi ukuran otak karena perubahan struktur protein, konsentrasi faktor pertumbuhan, dan produksi neurotransmitter. Malnutrisi protein dan energi terjadi antara 24 dan 44 minggu setelah pembuahan, dapat terjadi secara intrauterin atau ekstrauterin, dan dapat menyebabkan kegagalan pertumbuhan janin. Keterbatasan pertumbuhan janin ini juga menyebabkan pertumbuhan kepala yang buruk selama periode prenatal, yang mungkin berhubungan dengan perkembangan saraf yang buruk (Ekayanthi & Suryani, 2019)

Meskipun ilmu pengetahuan dan teknologi gizi berkembang pesat, namun ibu hamil di masyarakat masih kurang kreatif dalam memperkaya pola makannya selama hamil. Kepatuhan terhadap Undang-Undang Gizi Ibu Hamil memerlukan informasi yang diberikan oleh profesional kesehatan. Diharapkan para ibu dapat bekerjasama dalam intervensi gizi yang diberikan pada ibu hamil. Mengingat manfaat pola makan ibu hamil, sebaiknya ibu hamil memperhatikan nutrisi yang tepat. Mengenai pelayanan gizi ibu hamil di , diperlukan informasi yang lebih detail bagi ibu hamil. Dukungan berupa Pemberian pengetahuan gizi yang tepat dapat membantu seseorang belajar menyimpan, mengelola, dan mempelajarinya (Nurvembrianti et al., 2021)

2. METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan responden mengenai peningkatan gizi pada ibu hamil dilakukan dengan metode sosialisasi kepada responden. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi, demonstrasi kepada responden mengenai gizi pada ibu hamil. Selain itu siapkan pula media yang akan digunakan. Kegiatan

ini dilaksanakan bekerja sama dengan pihak UPT Puskesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampung. Responden kegiatan ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kampung Sawah.



Gambar 1. Diagram proses edukasi

3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal tanggal 21 Desember 2023 pada pukul 09.00 WIB di rumah ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah ceramah dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kembali mengenai isi penjelasan moderator. Dalam kegiatan edukasi tersebut disampaikan materi tentang pengertian gizi pada ibu hamil, akibat ibu hamil kekurangan gizi, contoh gizi seimbang, hal yang perlu diperhatikan selama masa hamil dan tumpeng gizi seimbang. Setelah pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama kegiatan penyuluhan kesehatan, responden didampingi oleh seorang fasilitator, dan seluruh responden terlihat sangat terlibat dalam mendengarkan, bertanya dan memahami materi gizi pada ibu hamil.

4. DISKUSI

Nutrisi adalah zat organik yang dibutuhkan organisme hidup untuk berfungsinya sistem tubuh, pertumbuhan, dan pemeliharaan kesehatan. Nutrisi berasal dari makanan dan cairan dan diserap oleh tubuh. Di sisi lain, nutrisi mengacu pada zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan manusia untuk bertahan hidup (Astuti, 2022). Gizi pada masa kehamilan adalah pangan atau menu yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil setiap hari dan mengandung zat gizi seimbang dalam jumlah yang tepat dan tidak

berlebihan sesuai kebutuhan (Putri, 2023)

Status gizi seorang ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin yang dikandungnya. Jika status gizi seorang ibu normal sebelum dan selama hamil, kemungkinan besar ia akan melahirkan anak dewasa sehat dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat bergantung pada status gizi ibu sebelum dan selama hamil (Zaitun et al., 2020).

Faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil ada dua macam, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi pendapatan, pekerjaan, pendidikan, dan budaya. Faktor internal antara lain usia, kondisi fisik, penyakit menular, dan lain-lain. Pengetahuan merupakan bidang penting dalam membentuk perilaku manusia. Perbuatan yang didasari oleh ilmu yang baik akan menghasilkan perbuatan yang baik. Perilaku manusia yang kurang informasi membuat sulit menjalani dan menerapkan pola hidup sehat, termasuk pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan (Wulandari et al., 2021)

Malnutrisi pada ibu hamil dapat menyebabkan aborsi, berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, bahkan lahir mati. Saat melahirkan, Anda mungkin mengalami persalinan lama, pendarahan, infeksi, atau kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Di sisi lain, asupan makanan yang berlebihan dapat menyebabkan penambahan berat badan yang berlebihan, bayi yang lebih besar, dan bahkan preeklampsia (keracunan kehamilan). Gizi pada masa hamil dan menyusui memerlukan perhatian khusus karena tingginya kebutuhan gizi serta pentingnya peranan gizi bagi janin dan bayi (Ariendha et al., 2022)

Gambar 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Gambar 3. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Gambar 4. Gizi Ibu Hamil

Gambar 5. Leflet

5. KESIMPULAN

Perlu juga dilakukan edukasi kepada ibu hamil mengenai gizi selama kehamilan. Pemenuhan nutrisi yang baik selama kehamilan akan meningkatkan derajat kesehatan bagi ibu dan janin yang dikandung. Ibu hamil yang tidak memperhatikan gizi selama hamil akan menyebabkan beberapa komplikasi seperti terkena anemia, kekurangan gizi kronik, bahkan dapat menyebabkan anak stunting.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pendidikan kesehatan mengenai edukasi gizi pada ibu hamil, khususnya Universitas Malahayati, dan UPT Puksesmas Kampung Sawah Kota Bandar Lampun

DAFTAR REFERENSI

Ariendha, D. S., Setyawati, I., Utami, K., & Hardaniyati, H. (2022). Anemia Pada Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Pengetahuan, Dan Status Gizi. *Journal Of Midwifery*, *10*(2), 97–104. https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3262

Astuti, H. P. (2022). Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Anemia Di Posyandu Balita Kalingga Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, *2*(6), 270–274.

Dewi, A. C., Senjaya, A., & Lindayani, S. K. M. (2022). *Gambaran Status Gizi Ibu Hamil*

Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Dawan I. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Mencegah Stunting Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *10*(3), 312–219.

Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 50–55.

Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi Dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, *5*(1), 20–24.

Putri, C. S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Praktik Ibu Dalam Pemberian Makanan Pada Balita Stunting Usia 24-59 Bulan Di Kelurahan Ciherang Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2022*. Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi.

Wulandari, R. F., Susiloningtyas, L., & Jaya, S. T. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *Journal of Communitu Engagement in Health*, *4*(1), 155–161. https://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/view/16

Zaitun, Z., Salamah, S., & Humaira, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakti Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *6*(2), 1285–1291.