

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Tangse Tahun 2023

Nurlaili^{1*}, Rahmi Inayati², Decy Erni Nasution³, Ainal Mardhiah⁴, Hamdani⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia
Email korespondensi: nurlaili@unimal.ac.id

ABSTRAK

Nutrisi merupakan zat-zat yang berasal dari makanan yang di perlukan oleh tubuh. Jika asupan nutrisi untuk ibu hamil tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi beresiko melahirkan bayi prematur, berat bayi lahir rendah, (BBLR) bahkan perdarahan kala bersalin. Ibu memiliki peran penting dalam memberikan nutrisi kepada anak karena ibu adalah orang yang terdekat dengan anak. Pemberian nutrisi pada ibu hamil sangatlah di perlukan, antara ibu yang satu dengan ibu yang lain tidak lah sama. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda dari setiap ibu. Sehingga pemberian penyuluhan gizi pada ibu hamil masih diperlukan. Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini yaitu perlunya dilakukan penyuluhan pada Ibu hamil melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, adapun kegiatan dilakukan pada tanggal 12 oktober 2023 dengan menguji tingkat pengetahuan ibu hamil melalui pretes dengan 10 soal pertanyaan, dilanjutkan dengan sosialisasi dan dilakukan Kembali Post tes pada ibu untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu setelah dilakukan sosialisasi. Hasil Pre tes pada tingkat pengetahuan ibu hamil diperoleh pengetahuan kurang 39 orang pengetahuan baik 11 orang sedangkan hasil sesudah dilakukan sosialisasi maka didapatkan pengetahuan kurang 18 orang pengetahuan baik 32 orang. Dari peningkatan hasil ini menunjukkan satu indikator bahwa Ibu hamil sudah mengetahui dengan baik hal-hal yang terkait dengan nutrisi yang harus dikonsumsi selama kehamilan.

Kata kunci: nutrisi, ibu hamil, penyuluhan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu kondisi yang digunakan untuk menggambarkan periode saat janin berkembang dalam rahim. Biasanya, proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau lebih dari sembilan bulan. Waktu ini dihitung dari periode menstruasi yang terakhir (Ariendha, 2023).

Nutrisi merupakan zat-zat yang berasal dari makanan yang di perlukan oleh tubuh. Nutrisi berfungsi membentuk dan memelihara jaringan tubuh, memperoleh tenaga, mengatur pekerjaan di dalam tubuh dan melindungi tubuh terhadap serangan penyakit. Nutrisi ibu hamil merupakan salah satu indikator status gizi masyarakat. Jika asupan nutrisi untuk ibu hamil tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Ibu hamil yang kekurangan nutrisi beresiko melahirkan bayi prematur, berat bayi lahir rendah, (BBLR) bahkan perdarahan kala bersalin (SamiatulMilah, 2018). Maka oleh karena itu gizi seimbang untuk ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, apabila ibu hamil kekurangan gizi maka akan mengalami, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan dan minum, kelelahan dan lekas marah, ketidak

mampuan untuk berkonsentrasi, selalu merasa kedinginan, depresi, kehilangan lemak dan anemia (Ernawati, 2017).

Di daerah pedesaan banyak dijumpai ibu hamil dengan malnutrisi atau kekurangan gizi sekitar 33%. Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil adalah konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat gizi yang dianjurkan. Jarak kehamilan dan persalinan yang berdekatan, ibu hamil dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan yang rendah, sehingga menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan si ibu selama kehamilannya. Pada saat kehamilan kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sehingga peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Adapun unsur zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat (nasi, jagung, roti, singkong, ubi, dsb) protein (ikan, telur, susu, tahu, tempe, dll) lemak (kacang-kacangan), vitamin (Buah-buahan dan sayur-sayuran) dan mineral (Andriyani, 2019). Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil. Ketika ibu hamil kekurangan nutrisi tentu ibu hamil akan menderita kekurangan Energi Kronis (KEK) yang bisa dilihat dari LILA ibu hamil. Ketika ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi akan sangat mudah ibu hamil menderita defisiensi zat besi, Intervensi yang bisa dilakukan pada ibu hamil untuk mencegah masalah tersebut, maka dilakukan pemberian tablet fe (zat besi) yaitu mencegah anemia (kurang darah), menambah asupan nutrisi pada janin, mencegah pendarahan saat persalinan, menurunkan resiko kematian pada ibu saat persalinan (Dewi *et al.*, 2021).

Asam folat dan makanan tambahan, suplemen, zink dan makanan yg beryodium dan di lakukan juga edukasi pada ibu hamil (Saragih *et al.*, 2012). Melalui Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang berjudul "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi dalam Kehamilan" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya peningkatan status kesehatan dan nutrisi ibu dalam kehamilan yang berdampak terhadap anak yang dilahirkan. Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan penyuluhan mengenai pengetahuan ibu tentang nutrisi dalam kehamilan status kes gizi pada ibu yang disampaikan melalui media promosi leaflet. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkatkan sikap positif dan kesadaran ibu dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan observasi data awal telah dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2023. Pada awal kegiatan ini dilakukan pertemuan dengan Kepala puskesmas dan pihak Puskesmas Tangse sebagai tempat dilaksanakannya pengabdian Masyarakat. Kegiatan penyuluhan agar meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil dilaksanakan dengan melibatkan tenaga kesehatan dari puskesmas dan Ibu hamil. Adapun jumlah target sasaran ibu hamil 50 orang ibu hamil di 3 desa yang wilayah kerja Puskesmas Tangse.

Kegiatan pengabdian yang akan dilakukan sesuai dengan target waktu yang tersedia. Tim juga menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian ini merupakan rangkaian kegiatan rutin universitas yang diharapkan dapat terus berlanjut. Kepala puskesmas dan jajarannya sangat mendukung kegiatan tersebut dan berharap dapat terus ditingkatkan dimasa akan datang.

Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Kegiatan Pre-test, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang nutrisi dalam kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan status gizi ibu yang diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, di samping itu juga pendataan nomor kontak ibu yang nantinya akan berguna dalam kegiatan penyuluhan lanjutan menggunakan media sosial.

3. Penyampaian materi tentang pengetahuan nutrisi ibu hamil dalam kehamilan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi ibu yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai edukator dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa leaflet yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan Post-test, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu dalam pemenuhan nutrisi terhadap kehamilan melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh kader masing-masing di wilayah kerja Puskesmas kecamatan Tangse.
6. Kegiatan penyuluhan dilanjutkan melalui media WhatsApp (WA). Kegiatan ini diawali dengan membentuk grup WA khusus untuk ibu-ibu Hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas kecamatan Tangse dan dalam pembentukan grup WA atas izin dari Pihak Puskesmas. Kemudian dalam kegiatan edukasi melalui media sosial ini direncanakan melibatkan kader dan tenaga gizi dari Puskesmas kecamatan Tangse.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan program penyuluhan di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Tangse Tahun 2023 telah berjalan dengan baik dan lancar. Target sasaran peserta penyuluhan adalah ibu hamil yang berjumlah 50 orang di 3 desa yang wilayah kerja Puskesmas Tangse. Program penyuluhan yang dilakukan berupa penjelasan mengenai gizi ibu dalam kehamilan, sosialisasi secara umum untuk nutrisi ibu hamil terutama pencegahan stunting.

Pihak Puskesmas merasa sangat senang dengan kegiatan yang dilakukan, karena kegiatan tersebut memang sangat dibutuhkan dan secara nyata kasus stunting yang ada di wilayah kerja puskesmas Tangse memang ada, tapi sudah dalam kategori menurun walaupun demikian pihak puskesmas sangat berharap untuk kita lakukan edukasi Nutrisi pada ibu hamil. Didapatkan data terbaru jumlah ibu hamil yang ada didesa. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini membantu Jalannya program pencegahan stunting pada ibu hamil. Hasil Pre tes pada tingkat pengetahuan ibu hamil diperoleh pengetahuan kurang 39 orang pengetahuan baik 11 orang sedangkan hasil sesudah dilakukan sosialisasi maka didapatkan pengetahuan kurang 18 orang pengetahuan baik 32 orang. Dari peningkatan hasil ini menunjukkan satu indikator bahwa Ibu hamil sudah mengetahui dengan baik hal-hal yang terkait dengan nutrisi yang harus dikonsumsi selama kehamilan.

Bagi perguruan tinggi yaitu Universitas Malikussaleh, kegiatan ini akan menambah sosialisasi dan promosi sehingga universitas akan lebih dikenal oleh masyarakat dan bersedia memberikan solusi sesuai kebutuhan. Bagi tim pelaksana kegiatan ini merupakan suatu bentuk peningkatan pemahaman tentang kolaborasi dan sosialisasi dengan mitra dan pendukung lainnya. Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang Nutrisi dan pencegahan untuk stunting dalam program nasional.



Gambar 1. (a) Pasca kegiatan penyuluhan pada desa 1 (b) Pasca kegiatan penyuluhan pada desa 2 (c) Pasca kegiatan penyuluhan pada desa 3

KESIMPULAN

Pengetahuan nutrisi sangat penting bagi Ibu hamil dalam menjaga kehamilan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Hasil wawancara dan pengamatan di Tiga desa yang mengalami stunting bahwa masih banyak ibu-ibu yang kurang mengetahui manfaat nutrisi yang diberikan oleh petugas kesehatan misalnya vitamin Fe yang harus dikonsumsi selama kehamilan. Hal yang dilakukan dengan memberikan sosialisasi makanan apa saja yang bisa dikonsumsi ibu-ibu hamil selama kehamilan. Hasil Evaluasi didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan sosialisasi dan antusias untuk bertanya pada saat dilakukan sosialisasi sangat tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih, dengan hormat disampaikan kepada Rektor Universitas Malikussaleh, LPPM Universitas Malikussaleh (pimpinan dan anggota), Dekan Fakultas Kedokteran, mitra kerja dalam hal ini Kepala Dinas Kesehatan, Kepala puskesmas dan staf serta ibu hamil yang ada di Gampong Uleu Gunong, Gampong Blang Dhet, Gampong Pulau Kawa tim pengabdian kepada masyarakat dan seluruh pihak yang membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>
- Ariendha, D. S. R. (2023). *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara. ISBN: 978-623-487-787-8.
- Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 135–144. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413>
- Ernawati, A. (2017). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang*, 13(1), 60–69.
- SamiatulMilah, A. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Jurnal Buletin Media Informasi Kesehatan*, 14(2), 95–109. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.211>
- Saragih, B., Syarief, H., Riyadi, H., & Nasoetion, A. (2012). Pangan yang difortifikasi zat gizi mikro pada ibu hamil meningkatkan perkembangan motorik bayi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(1), 16–24.