



Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi di Desa Gelam Kota Serang

Etty Nurkhayati^{1*}, Nani yunarsih²

Published online: 05 November 2022

ABSTRACT

Nutrition of pregnant women is an important thing that must be met during pregnancy that helps the mother and fetus remain. Fulfillment of nutrition for the body is very dependent on the choice of food, and the selection of the right food is greatly influenced by the knowledge and attitudes possessed, for that knowledge of pregnant women's nutrition is a determining factor in meeting needs. The purpose of this activity is to provide education about the importance of nutrition for pregnant women. This community service activity is carried out by midwifery lecturers and students and collaborates with village officials and other facilitators. This community service activity was attended by 25 pregnant women who live in Gelam Village, Serang City in the form of persuasive educative activities, namely making efforts to influence and believe the audience by providing health education, namely about nutrition in pregnant women in the hope of changing behavior so that pregnant women are able to empower themselves in preventing complications of pregnancy and childbirth through good nutrition in accordance with the needs of pregnant women. As part of the evaluation stage, the post-test results of community service participants showed that of the 25 pregnant women who took part in the activity, 23 (92%) had good knowledge and it can be said that in general the community service material was received quite well by the participants. The final result of the health education activities provided for pregnant women in Gelam village went well and received good enthusiasm from pregnant women and village midwives.

Keywords: Nutrition; pregnancy; Knowledge

Abstrak: Gizi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung yang membantu ibu dan janin tetap. Pemenuhan gizi bagi tubuh sangat tergantung pada pemilihan makanan yang dilakukan, dan pemilihan makanan yang tepat sangat dipengaruhi pengetahuan dan sikap yang dimiliki, untuk itu pengetahuan gizi ibu hamil merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kebidanan serta berkolaborasi dengan perangkat desa maupun fasilitator lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 25 ibu hamil yang tinggal di Desa Gelam Kota Serang dengan bentuk kegiatan bersifat persuasif *edukatif* yaitu melakukan usaha mempengaruhi dan meyakini para audience dengan pemberian pendidikan kesehatan yaitu mengenai gizi pada ibu hamil dengan harapan dapat mengubah perilaku sehingga ibu hamil mampu memberdayakan diri dalam mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan melalui asupan gizi yang baik sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Sebagai bagian dari tahapan evaluasi, hasil *post-test* peserta kegiatan pengmas menunjukkan bahwa dari 25 ibu hamil yang mengikuti kegiatan terdapat 23 orang (92%) memiliki pengetahuan baik dan dapat dikatakan bahwa secara umum materi pengmas dapat diterima dengan cukup baik oleh peserta. Hasil akhir dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang diberikan bagi ibu hamil di desa Gelam berjalan dengan baik dan mendapatkan antusias yang baik dari ibu hamil dan bidan desa.

Kata kunci: Gizi; Kehamilan; Pengetahuan

^{1,2}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Faletahan

*) *corresponding author*

Etty Nurkhayati

Email: ettynurkhayati@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh wanita yang berlangsung dalam waktu 280 hari (40 minggu) dan juga merupakan salah satu fase yang penting bagi wanita. Sehingga, kehamilan memerlukan perhatian khusus terutama dari segi pencukupan kebutuhan energi dan zat gizinya.

Peran penting nutrisi dalam kehamilan telah diketahui dengan baik dan memiliki implikasi sentral pada kesehatan ibu dan anak. Karena ketika asupan tidak sesuai atau tidak memadai, risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah meningkat (Goodarzi-Khoigani et al., 2018). Pemenuhan gizi bagi tubuh sangat tergantung pada pemilihan makanan yang dilakukan, dan pemilihan makanan yang tepat sangat dipengaruhi pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Untuk itu pengetahuan gizi ibu hamil merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizinya juga anggota keluarganya.

Pola makan yang sehat dan seimbang merupakan hal yang penting dalam kehidupan dan selama kehamilan pada khususnya. Selain itu, ibu harus menyediakan energi dan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu yang biasa, serta kebutuhan janin yang sedang tumbuh dan memungkinkan ibu untuk mempertahankan simpanan nutrisinya sendiri yang diperlukan untuk kesehatan janin dan bayi serta untuk menyusui nanti (Fallah et al., 2013).

Selama kehamilan setidaknya wanita membutuhkan sekitar 400 kkal dan peningkatan kebutuhan tersebut setidaknya 15% dari yang dikonsumsi biasanya atau dalam keseharian. Kebutuhan tersebut 40% bagi janin dan 60% bagi ibu (Pratiwi et al., 2021). Sedangkan, berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2013 diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20gr/hari, lemak 10gr/hari dan karbohidrat 40gr/hari selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin didalam kandungan (Waryana, 2010) dalam (Pratiwi et al., 2021). Namun, tidak semua ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan gizinya disebabkan karena kemiskinan, pengetahuan gizi yang rendah, dan kebiasaan pangan yang tidak mendukung. Adapun penentuan status gizi wanita hamil dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan menghitung IMT atau mengukur LILA (Lingkar Lengan Atas) (Ilmiani et al., 2020).

Dilaporkan bahwa tingkat konsumsi zat gizi ibu hamil masih rendah. Hanya 39% ibu hamil yang memenuhi kebutuhan proteinnya, 14% yang memenuhi kebutuhan zat besinya, dan 60% yang mencukupi kebutuhan energinya dan rata-rata konsumsi energi, protein, kalsium, besi, dan vitamin A ibu hamil lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata angka kecukupannya (Nurlinda et al., 2010). Hal tersebut dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada ibu hamil yang dapat berdampak pada sistem imun. Sehingga, dapat mengakibatkan kesehatan fisik serta mental ibu hamil terganggu.

Masalah gizi pada ibu hamil seringkali muncul, salah satunya yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang ditimbulkan akibat dari kekurangan nutrisi dan gizi selama kehamilan. Selain itu, asupan gizi yang kurang pada ibu hamil dapat meningkatkan anemia pada ibu hamil, obesitas (terutama pada wanita dewasa) dan diabetes gestasional (Perez-Escamila et al., 2020). Hal tersebut dapat terjadi karena, kurangnya pengetahuan ibu, dan rendahnya pendidikan ibu menyebabkan rendahnya asupan gizi dan pola makan yang benar (Yayu Anggerika et al., 2019). Selain itu, menurut (Apriliansi et al., 2019) Akibat dari rendahnya pengetahuan dari ibu hamil tidak jarang banyak menimbulkan adanya kematian baik pada ibu maupun pada bayi yang dilahirkan atau bahkan kedua-duanya (Adiwiharyanto, 2008).

Faktanya, pendidikan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil kehamilan yang baik. Perawatan antenatal (ANC) adalah titik masuk utama bagi wanita hamil untuk menerima berbagai promosi kesehatan dan layanan kesehatan preventif, termasuk pendidikan gizi dan dukungan (Nankumbi et al., 2018).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil yang merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap ibu hamil terkait gizi seimbang, sehingga ibu hamil mampu memberdayakan diri dalam mencegah

komplikasi kehamilan dan persalinan melalui asupan gizi yang baik sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kebidanan serta berkolaborasi dengan perangkat desa maupun fasilitator lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di ikuti oleh 25 ibu hamil yang tinggal di Desa Gelam Kota Serang dengan bentuk kegiatan bersifat persuasif *edukatif* yaitu melakukan usaha mempengaruhi dan meyakini para audience dengan pemberian pendidikan kesehatan yaitu mengenai gizi pada ibu hamil dengan harapan dapat mengubah perilaku sehingga ibu hamil mampu memberdayakan diri dalam mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan melalui asupan gizi yang baik sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Pada tahap awal kegiatan dilakukan observasi langsung dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan para ibu tentang nutrisi ibu hamil, selanjutnya dilakukan post test setelah ibu diberikan penyuluhan untuk mengukur efektifitas pemberian informasi

Adapun tahapan lanjutan sebagai upaya intervensi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat yaitu 1) Berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Banten Girang dan Kepala Desa Gelam, 2) Penyusunan dan penandatanganan kesepakatan antara Universitas Faletehan dengan Kepala Desa Gelam untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat, 3) membuat media audio visual dan leaflet sebagai media informasi dalam usaha promotif dan preventif, 4) membentuk kelas ibu hamil 5) Evaluasi formatif terhadap peserta kegiatan, 6) Supervisi dan pelaporan pelaksanaan kegiatan 7) Pemantauan secara periodik untuk mengetahui keberhasilan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa kebidanan serta berkolaborasi dengan perangkat desa maupun fasilitator lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di ikuti oleh 25 ibu hamil yang tinggal di Desa Gelam Kota Serang dengan bentuk kegiatan bersifat persuasif *edukatif* yaitu melakukan usaha mempengaruhi dan meyakini para audience dengan pemberian pendidikan kesehatan yaitu mengenai gizi pada ibu hamil. Berikut adalah beberapa contoh materi yang disampaikan:

<p>HAL-HAL YANG PERLU DIPERSIAPKAN</p> <p>Mempersiapkan nutrisi</p> <p>Makanan bergizi yang dikonsumsi seperti protein, karbohidrat, vitamin, kalsium, zinc dan asam folat.</p> <p>Makanan yg perlu dihindari</p> <p>Makanan yang perlu dihindari seperti makanan manis dan makanan kaleng seperti sarden karena dapat meningkatkan resiko penyakit diabetes dan menurunkan kualitas sperma</p>	<p>Menghindari kebiasaan buruk</p> <p>Kebiasaan buruk seperti merokok karena merokok dapat mengurangi konsentrasi sperma, mengurangi tingkat kesuburan, mortalitas yang buruk, lalu akan menyebabkan kerusakan DNA.</p> <p>Olahraga</p> <p>kebugaran tubuh salah satunya dengan berolahraga, seperti jogging, berenang, yoga, lari dll. Karena olahraga dapat meningkatkan kesuburan, melancarkan proses ovulasi dan menstruasi.</p> <p>Menghindari stress</p> <p>Stress dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yang membuat wanita jarang berovulasi, lalu stress juga dapat mempengaruhi kadar testosterone dan produksi sperma pada pria. Salah satunya adalah dengan meditasi.</p>	<p>Multivitamin & folid acid</p> <p>Mengonsumsi multivitamin dan folid acid. Seperti mengonsumsi asam folat untuk meningkatkan kesuburan dan mencegah cacat syaraf tabung pada janin.</p> <p>Vaksinasi TT</p> <p>Imunisasi TT ini merupakan syarat yang perlu dilakukan oleh pasangan yang belum dan sudah menikah. Manfaatnya adalah untuk memberikan kekebalan pada ibu hamil dan bayi saat lahir, terutama ketika mengalami persalinan yang memerlukan episiotomy atau gunting vagina dan juga untuk melindungi bayi baru lahir dari tetanus yang mungkin terjadi akibat persinggungan tali pusat.</p> <p>Finansial & psikologis</p> <p>Karena pada saat hamil dan melahirkan banyak sekali perubahan hormone yang membuat mood ibu menjadi tidak baik bahkan sering menimbulkan stress, solusinya adalah kenali perubahan-perubahan yang timbul dengan sering membaca informasi. Kemudian finansial juga sangat dibutuhkan dimana pada saat hamil, bersalin dan nifas membutuhkan</p>
--	---	--

Rangkaian kegiatan diawali dengan pemberian informasi mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil dalam menjaga kehamilannya yang bertujuan untuk mengukur apakah pemberian informasi memberikan dampak positif kepada ibu hamil serta mampu memberdayakan diri ibu dalam kehamilan, sehingga dapat memberikan pengalaman positif kepada ibu pada saat proses persalinan berjalan dengan lancar tidak terjadi komplikasi dan bayi yang dilahirkan normal, memiliki tumbuh kembang yang baik.

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil, dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil dan manfaat gizi ibu hamil, selanjutnya dilakukan post test setelah ibu diberikan penyuluhan untuk mengukur efektifitas pemberian informasi. Hasil pretest dan post test dilakukan analisis univariat, dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang gizi ibu hamil

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	8	32	2	8
Baik	17	68	23	92
Jumlah	25	100	13	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada saat *pretest* sebagian besar ibu hamil di Kp. Babakan desa Gelam memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 8 orang (32%) dan terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan informasi terlihat dari hasil *posttest* seluruh ibu hamil sebanyak 23 orang (92%).

Pembahasan

Masyarakat di Desa Gelam merupakan penduduk asli namun ada juga pendatang yang berasal dari luar Kecamatan. Berdasarkan letak demografinya letak Desa gelam berada pada wilayah kota namun masih memiliki banyak sumber daya alam yang dapat dimanfaatkan untuk menghasilkan bahan makanan. Wilayah Desa Gelam yang terdiri dari persawahan dan perkebunan masih sangat potensial menghasilkan bahan makanan seperti sayuran hijau yang berasal dari tanaman sayuran maupun tanaman yang diambil buahnya seperti : daun singkong, daun pepaya dll.

Dari hasil kegiatan penyuluhan, Sebagian besar ibu hamil sudah tidak asing lagi dengan gizi ibu hamil, hanya saja ada beberapa ibu hamil yang memiliki cara pandang yang salah terhadap gizi ibu hamil serta belum memiliki pengetahuan yang baik tentang efek samping apa yang terjadi pada bayi dan ibu ketika bersalin yang diakibatkan karena kurangnya gizi ibu hamil. Selain hal tersebut masih banyak ibu hamil yang belum dapat memanfaatkan sumber makanan yang ada. Namun, ada beberapa ibu hamil yang sudah mengetahui tentang makanan bergizi namun masih belum tepat dalam mengolah makanan yang baik sesuai dengan aturan dan kebutuhan selama kehamilan.

Kebiasaan yang terdapat pada lingkungan masyarakat gelam adalah terbiasa untuk makan makanan yang dibeli diwarung. Ibu hamil kurang memperhatikan komposisi yang dibutuhkan pada kehamilan seperti protein dan zat - zat gizi lainnya yang dibutuhkan selama kehamilan. Ibu hamil di Desa Gelam memiliki pendapat bahwa yang penting dalam sehari sudah makan sesuai jadwal dan porsi hanya saja kurang memperhatikan komponen gizi yang terkandung dalam makanan. Seperti contoh pagi sarapan nasi uduk/nasi kuning, dari komposisi makanan ini belum memiliki sayuran hijau yang mengandung zat besi yang merupakan zat yang penting untuk ibu hamil guna mendukung tumbuh kembang bayi. Kebutuhan ibu hamil akan Fe meningkat (untuk pembentukan plasenta dan sel darah merah sebesar 200-300%. Perkiraan besaran zat besi yang perlu ditimbun selama hamil ialah 1040 mg. Dari jumlah ini, 200 mg Fe tertahan oleh tubuh ketika melahirkan dan 840 mg sisanya

hilang. Sebanyak 300 mg Fe ditransfer ke janin, dengan 50-75 mg untuk pembentukan plasenta, 450 mg untuk menambah jumlah darah merah, dan 200 mg lenyap ketika melahirkan (Naibaho, 2011) dalam (Hariati et al., 2019).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil akan makanan bergizi bagi diri dan bayinya, serta kurangnya asupan nutrisi yang diperlukan saat masa kehamilan menjadi salah satu penyebab terjadinya KEK. Selain itu juga pendapatan keluarga, pendidikan ibu, paritas, jarak kehamilan dan pola konsumsi makanan ibu hamil juga menjadi penyebabnya (Sjahriani, 2017).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menyelesaikan masalah gizi adalah dengan meningkatkan pengetahuan gizi pada Ibu hamil yaitu melakukan pendampingan ibu hamil dengan memberikan pengetahuan tentang gizi Seimbang. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola makan kurang, hampir separuhnya mengalami preeklampsia sebanyak 46,7% dan ibu hamil yang mempunyai AKG yang kurang sebagian besar preeklampsia sebanyak 54,2%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil tergantung pada pemilihan makanan yang dilakukan, dan pemilihan makanan yang tepat sangat dipengaruhi pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Untuk itu pengetahuan gizi ibu hamil merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizinya juga anggota keluarganya. Hasil post-test menunjukan bahwa 23 dari 25 ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi. Selain itu, sebagian besar ibu hamil sudah tidak asing lagi dengan gizi ibu hamil, hanya saja ada beberapa ibu hamil yang memiliki cara pandang yang salah terhadap gizi ibu hamil serta belum mengetahui tentang bagaimana cara mengolah makanan yang baik sesuai dengan aturan dan kebutuhan selama kehamilan.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Apriliani, S. L., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pengetahuan Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 8(2), 67–75. <https://doi.org/10.17509/boga.v8i2.21967>
- Fallah, F., Pourabbas, A., Delpisheh, A., Veisani, Y., & Shadnoush, M. (2013). Effects of Nutrition Education on Levels of Nutritional Awareness of Pregnant Women in Western Iran. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 11(3), 175–178. <https://doi.org/10.5812/ijem.9122>
- Goodarzi-Khoigani, M., Baghiani Moghadam, M., Nadjarzadeh, A., Mardanian, F., Fallahzadeh, H., & Mazloomi-Mahmoodabad, S. (2018). Impact of Nutrition Education in Improving Dietary Pattern During Pregnancy Based on Pender's Health Promotion Model: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(1), 18–25. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_198_16

- Hariati, Alim, A., & Thamrin, A. I. (2019). Kejadian anemia pada ibu hamil (studi analitik di Puskesmas Pertiwi Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 8–17.
- Ilmiani, T. K., Anggraini, D. I., & Hanriko, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung The Relationship Between Nutritional Knowledge of Pregnant Women and Weight Gain During Pregnancy at Puskesmas Bandar Lampung. *Majority*, 9(1), 29–34.
- Nankumbi, J., Ngabirano, T. D., & Nalwadda, G. (2018). Maternal Nutrition Education Provided by Midwives : A Qualitative Study in an Antenatal Clinic, Uganda. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/3987396>
- Nurlinda, A., Sukandar, D., Khomsan, A., & Tanziha, I. (2010). Optimasi Konsumsi Pangan Bagi Ibu Hamil Berdasarkan Kecukupan Gizi, Kebiasaan Pangan dan Pendapatan. *Journal MKMI*, 6(3).
- Perez-Escamila, R., Cunningham, K., & Hall Moran, V. (2020). COVID-19 and Maternal and Child Food and Nutrition Insecurity : A Complex Syndemic. *Maternal & Child Nutrition*, May, 8–11. <https://doi.org/10.1111/mcn.13036>
- Pratiwi, R. D., Aulia, G., Aktora, A. S., Prasetyo, A., Savira, A., & Nurmila, S. (2021). Education on the Importance of Nutrition for Pregnant Women. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 101–105.
- Yayu Anggerika, N. N., Sudirman, & Yani, A. (2019). *Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil*.

