

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI KELAS IBU TENTANG GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS LUBUK ALUNG

**Endang Sari<sup>1</sup>, Welly Handayani<sup>2</sup>, Novia Rita Aninora<sup>3</sup>, Mekar Zenni Radhia<sup>4</sup>,  
Hanifa Zaini S<sup>5</sup>, Dewi Asmawati<sup>6</sup>, Elwitri Silvia<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Sumatera Barat, Lubuk Alung, Indonesia  
<sup>2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Sumatera Barat, Lubuk Alung, Indonesia  
melatisari2310@gmail.com

**Abstrak:** Asupan gizi yang cukup sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, kebutuhan gizi ini diperlukan ibu hamil untuk dapat memberikan nutrisi yang baik kepada janin untuk pertumbuhan dan perkembangan janin didalam kandungan. Kegiatan kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil di kelas ibu hamil Puskesmas Lubuk Alung pada bulan September 2022. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya semua ibu hamil yang berada di kelas ibu hamil Puskesmas Lubuk Alung mengetahui tentang gizi seimbang yang harus dikonsumsi selama hamil. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah semua ibu hamil yang berada di kelas ibu hamil Puskesmas Lubuk Alung mengetahui tentang manfaat serta gizi seimbang yang harus dikonsumsi selama hamil. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri, janin dan keluarga.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Gizi Ibu Hamil.

**Abstract:** *Adequate nutritional intake is needed by pregnant women, these nutritional needs are needed for pregnant women to be able to provide good nutrition to the fetus for fetal growth and development in the womb. Pregnant mothers class activities are a means to study groups about health for pregnant women in the form of face to face. The form of community service activities carried out is the implementation of counseling about balanced nutrition for pregnant women and the provision of supplementary food for pregnant women in the pregnant mothers class at Nanggalo Public Health Center in September 2022. The purpose of this activity is so that all pregnant women who are in the class of pregnant women Lubuk Alung Community Health Center knows about balanced nutrition that must be consumed during pregnancy. The results of this community service are all pregnant women who are in the class of pregnant women Lubuk Alung Health Center knows about the benefits and balanced nutrition that must be consumed during pregnancy. Pregnant women with good nutritional knowledge are expected to be able to choose foods that are of good nutritional value and balanced for themselves, the fetus and family*

**Keywords:** *Knowledge, Nutrition for Pregnant Women*

### Pendahuluan

Indikator keberhasilan pembangunan suatu negara dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI), yang dipengaruhi oleh status kesehatan secara umum, pendidikan dan pelayanan kesehatan selama kehamilan dan melahirkan. AKI juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam *Millenium Development Goals (MDGs)* yang kelima, yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai  $\frac{3}{4}$  resiko jumlah kematian ibu, yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012).

Kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dimulai dari adanya ovulasi sampai tumbuh kembangnya hasil konsepsi di dalam uterus. Kehamilan merupakan

proses alamiah, tetapi harus dilakukan asuhan yang tepat agar ibu dan janin dalam keadaan sehat. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu selama hamil melalui upaya pendekatan yaitu kelas ibu hamil. (Arisman, 2009).

Asupan makanan selama hamil berbeda dengan asupan sebelum masa kehamilan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin, berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2013 diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20gr/hari, lemak 10g/hari dan karbohidrat 40g/hari selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin didalam kandungan. Pertumbuhan dan perkembangan janin ini sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu selama hamil. Jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil baik, maka kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya akan baik pula, sebaliknya jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil kurang baik (anemia) maka dapat meyebabkan janin lahir mati atau bayi lahir. dengan berat badan kurang dari normal/*low birth weight*. (Almatsier ,2011)

Asupan gizi yang cukup sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, kebutuhan gizi ini diperlukan ibu hamil untuk dapat memberikan nutrisi yang baik kepada janin untuk pertumbuhan dan perkembangan janin didalam kandungan. Pertumbuhan janin dan berat lahir bayi ini dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi ibu selama masa kehamilan. Asupan nutrisi yang baik pada ibu hamil akan menghindari terjadinya malnutrisi pada ibu, jika berlanjut akan berdampak buruk pada perkembangan janin dimana dapat menjadi berat badan lahir rendah atau berlebih.(Kristiyanasari 2010)

Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang bagi dirinya sendiri, janin dan keluarga. Pengetahuan yang baik dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan, mengolah serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi, meminum tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb agar tidak terjadi anemia (Waryana, 2013).

Kegiatan kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir melalui praktik dan menggunakan buku KIA. Adapun tujuan dari diselenggarakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku tentang gizi ibu selama hamil.

## **Metode**

Metode yang ditawarkan pada kegiatan peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi ibu hamil berupa curah pendapat, pemutaran video dan demonstrasi dan praktek, dengan tahap kegiatan :

*Tahap Pertama*

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Perencanaan disusun bersama tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

#### *Tahap Kedua*

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bersama-sama oleh ibu hamil sesuai dengan yang telah direncanakan. Sedangkan tim pengabdian dan petugas puskesmas akan bertindak sebagai fasilitator.

#### *Tahap Ketiga*

Pada tahap ketiga, dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini juga dilakukan sendiri oleh masyarakat. Tim pengabdian dan petugas puskesmas juga akan bertindak sebagai fasilitator

### **Hasil dan Pembahasan**

Mengacu pada tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang dan gizi pada ibu hamil pencegahannya dalam kegiatan penyuluhan gizi pada ibu hamil maka dapat dikatakan bahwa tujuan tercapai. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2022, peserta yang hadir mengikuti penyuluhan yang berjumlah 14 orang. Peserta penyuluhan juga antusias menjawab pertanyaan dari penyaji. Peserta penyuluhan dapat memahami tentang dan gizi pada ibu hamil pada kehamilan dibuktikan dengan peserta dapat menjelaskan manfaat gizi seimbang , Jenis Makanan Yang Tersusun Dalam 1 Hidangan Makan, Jumlah Atau Porsi Dalam 1 Kali Makan, Frekuensi Makan Dalam Sehari ibu hamil.

#### *1. Manfaat Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil*

##### *a. Terhadap ibu*

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi.

##### *b. Terhadap persalinan*

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.

##### *c. Terhadap janin*

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan rendah (BBLR).

## 2. Jenis Makanan Yang Tersusun Dalam 1 Hidangan Makan

Cara menerapkan yaitu dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

- a. *Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat* yaitu padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout, dan bihun.
- b. *Sumber protein*, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.
- c. *Sumber zat pengatur* berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.

## 3. Jumlah Atau Porsi Dalam 1 Kali Makan

Merupakan suatu ukuran atau takaran makan yang dimakan tiap kali makan.

**Tabel 1. Porsi Dalam 1 Kali Makan**

Kategori	Berat	Setara dengan
Nasi/pengganti	200 gram	1 piring
Laup-pauk hewani	40 gram	Ikan : 1/3 ekor sedang Ayam : 1 potong sedang Daging : 2 potong kecil
Laup nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gram Tahu : 100 gram Kacang-kacangan : 25 gram	Tempe : 2 potong sedang Tahu : 2 potong sedang Kacang-kacangan : 2 sendok makan
Sayuran	100 gram	1 gelas/ 1 piring/ 1 mangkok ( setelah masak ditiriskan)
Buah-buahan	100 gram	2 ¼ potong sedang

## 4. Frekuensi Makan Dalam Sehari

Frekuensi Makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama atau pun selingan, sebanyak 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering dan harus sesuai porsi dibawah ini :

**Tabel 2. Frekuensi Makan Dalam Sehari**

Kategori	Porsi per hari
Nasi/pengganti	4 – 6 piring
Lauk-pauk hewani	4 – 5 porsi
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	2 – 4 potong
Sayuran	2 – 3 mangkok
Buah-buahan	3 porsi

Pemahaman masyarakat tentang gizi pada ibu hamil tentunya akan mempengaruhi perilaku masyarakat. Perilaku baru pada seseorang dimulai dari pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh salah satunya dari penyuluhan. Penyuluhan merupakan stimulus berupa materi yang menimbulkan pengetahuan baru pada seseorang yang diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan mengenai gizi pada ibu hamil sangat diperlukan untuk mengurangi angka BBLR pada bayi. Kurangnya pengetahuan dapat berpengaruh pada tindakan yang akan dilakukan karena pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi untuk berperilaku. Perilaku masyarakat akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatannya.



**Gambar 1. saat penyuluhan gizi dan demonstrasi jenis bahan makanan yang harus dikonsumsi ibu hamil**



**Gambar 2. saat penyuluhan gizi dan demonstrasi jenis bahan makanan yang harus dikonsumsi ibu hamil**

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan tujuan diadakannya kegiatan pendampingan kelas ibu hamil yang ada di Puskesmas Lubuk Alung adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil. Peserta penyuluhan memahami akan pentingnya mengetahui gizi pada ibu hamil.

## **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih diucapkan kepada Yayasan Pendidikan Universitas Sumatera Barat sebagai pemberi dana, Puskesmas Lubuk Alung serta ibu hamil atas kerjasamanya.

## **Referensi**

- Almatsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam daur kehidupan edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kristiyanasari, W. (2010). *Gizi ibu hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemendes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta, hal. 24-26
- Kusmiyati, Yuni. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta Fitramaya Syafrudin
- Mahirawati VK. *Faktor- faktor yang berhubungan dengan kekurangan energy kronik (KEK) pada ibu hamil di kecamatan kamoning dan tambelangan, kabupaten sampang, jawa timur*. Pusat Humaniora Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Badan Litbang Kesehatan, Kemendes RI; 2014.
- Media Gizi Indonesia, Vol. 12, No. 1 Januari–Juni 2017: hlm. 21–26 ekonomi dengan kejadian KEK pada ibu hamil di Kabupaten Gowa tahun 2013*. Diakses dari <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5508>
- SDKI. (2012). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Kementerian Kesehatan.
- Waryana. *Gizi reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana: 2010