

PENTINGNYA GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL

Fyzria Qudratullah¹, Ria Gustiani², Dona Tri Sundari³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Mitra Adiguna

^{2,3}Pogram Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna

e-mail: fyzriaqudratullah@gmail.com¹, rgustiani16@gmail.com², dtrisundari@gmail.com³

Abstrak

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari anekaragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Janin yang kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan BBLR. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Kesehatan ibu selama dan sebelum kehamilan sangat penting. Kehamilan memerlukan asupan tambahan energi dan nutrisi seperti zat besi, kalsium, vitamin, dan asam folat, dengan penekanan pada protein yang cukup untuk memenuhi peningkatan kebutuhan metabolisme energi selama masa kehamilan. Dengan adanya penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil dapat membantu mencegah kekurangan gizi pada masa kehamilan di PMB Ferawati Palembang. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu berupa Leaflet, sedangkan metode yang digunakan adalah metode tanya jawab dan diskusi. Berdasarkan hasil dari kegiatan diatas diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk ibu hamil sehingga dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi pada masa kehamilan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Leaflet, Ibu hamil

Abstract

Balanced nutrition for pregnant women is a state of balance between the nutrition needed by pregnant women for the health of the mother and the growth and development of her fetus which can be met by nutritional intake from a variety of foods. During pregnancy, prospective mothers need more nutrients than women who are not pregnant, because pregnant women's food is needed for themselves and the fetus they are carrying. A fetus that is malnourished in pregnant women can affect fetal growth and can cause miscarriage, abortion, stillbirth, neonatal death, birth defects, anemia in babies, intrapartum asphyxia (death in the womb) and birth with LBW. Lack of knowledge of pregnant women about nutrition during pregnancy will have an impact on the occurrence of malnutrition in pregnant women. Maternal health during and before pregnancy is very important. Pregnancy requires additional intake of energy and nutrients such as iron, calcium, vitamins, and folic acid, with an emphasis on sufficient protein to meet the increased need for energy metabolism during pregnancy. With counseling on the importance of balanced nutrition for pregnant women, it can help prevent malnutrition during pregnancy at PMB Ferawati Palembang. The media used in the counseling are in the form of Leaflets, while the methods used are question and answer and discussion methods. Based on the results of the above activities, it is expected to increase knowledge about balanced nutrition for pregnant women so that it can prevent malnutrition during pregnancy.

Keywords: Balanced Nutrition, Leaflet, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan seorang wanita yang dilalui banyak wanita. Wanita itu sendiri telah mengalami perubahan yang signifikan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Ada beberapa unsur yang mempengaruhi kehamilan, antara lain faktor fisik, psikis, lingkungan, sosial, budaya, dan ekonomi. Setiap aspek saling mempengaruhi karena berkaitan dan mungkin merupakan sebab akibat (Gultom & Hutabarat, 2020). Kesehatan ibu selama dan sebelum kehamilan sangat penting. Untuk mencapai kehamilan yang sukses, penting bagi ibu untuk memiliki status gizi yang optimal saat pembuahan. Selain itu, ibu perlu mendapatkan tambahan energi dan

mengikuti pola makan yang seimbang demi perkembangan dan pertumbuhan janin yang stabil selama masa kehamilan. Kehamilan memerlukan asupan tambahan energi dan nutrisi seperti zat besi, kalsium, vitamin, dan asam folat, dengan penekanan pada protein yang cukup untuk memenuhi peningkatan kebutuhan metabolisme energi selama masa kehamilan (Handayani dkk., 2022).

Pada masa kehamilan banyak hal yang perlu diperhatikan mengenai kesehatan ibu dan janin, salah satu hal yang harus diperhatikan adalah menjaga asupan nutrisi ibu hamil dan janin. Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama masa kehamilan. Nutrisi yang baik saat hamil sangat membantu ibu hamil dan janinnya tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara hubungan dan masukan gizi. Gizi ibu hamil merupakan makanan sehat dan seimbang yang wajib dikonsumsi selama hamil yaitu dalam porsi ganda makan orang yang tidak hamil (Dewi dkk., 2021).

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari anekaragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula (N.Irma Hartati, 2019).

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya (Klevina & Mathar, 2024). Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya). Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori, zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi (Kasmara et al., 2023).

Tujuh dari dua puluh artikel membahas korelasi antara status gizi ibu hamil dan berat badan lahir rendah (BBLR), yang pada gilirannya mempengaruhi faktor-faktor penyebab stunting secara tidak langsung. Status gizi ibu hamil diukur melalui Lingkar Lengan Atas (LILA). Jika ukuran LILA ibu kurang dari 23,5 cm, maka ibu hamil memiliki risiko KEK (Kekurangan Energi Kronis). Kondisi KEK pada ibu hamil memperbesar risiko kelahiran bayi dengan BBLR (Fitriani dkk., 2020).

Menurut *World Health Organization* (2023) wanita hamil yang kekurangan gizi dapat berisiko lebih tinggi untuk mengalami hasil kehamilan yang buruk, termasuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia sebesar 17,3%.

Prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia mengalami penurunan pada tahun 2023 yang didapatkan dari Survei Kesehatan Indonesia bahwa prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia mencapai 16,9%. Akan tetapi angka tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Rencana Strategis Kemenkes 2024, yaitu menurunkan prevalensi KEK pada wanita hamil hingga mencapai 10% pada tahun 2024. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil salah satunya dapat menimbulkan anemia kehamilan yang banyak terdapat di Indonesia. Untuk mencegah anemia pada kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk lebih banyak mengonsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Selain itu, dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil dapat terjadi kenaikan berat badan yang rendah selama kehamilan dan menimbulkan mual muntah (*hiperemesis gravidarum*) (Arsiman, 2020).

Gizi buruk selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif yang signifikan baik bagi ibu hamil maupun janin yang sedang berkembang. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang memengaruhi kesehatan ibu, perkembangan janin, dan dapat meningkatkan risiko kematian baik bagi ibu maupun bayi. Berikut adalah beberapa dampak gizi buruk pada kehamilan seperti Peningkatan Risiko Kematian Ibu dan Janin, Kelahiran Prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Gangguan Perkembangan Janin, Kekurangan Energi dan Protein, Gangguan Kesehatan Mental pada Ibu (Deswita et al., 2024). Materi penyuluhan menekankan pentingnya konsumsi makanan yg bergizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, serta pentingnya suplemen zat besi yang dianjurkan oleh petugas kesehatan.

Konsumsi makanan dan suplemen tersebut sangat penting untuk menjaga nutrisi gizi tetap normal selama kehamilan, kekurangan gizi pada ibu hamil tidak hanya mengalami Kurang Energi Kronik

(KEK), tetapi bisa menyebabkan anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, kemungkinan bisa terkena penyakit (Handayani & Syafitri, 2020). Selain itu, temuan ini mendukung studi sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam menjaga pola makan yang mendukung kesehatan selama hamil (Lestari et al., 2022).

Pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi selama kehamilan memungkinkan ibu hamil untuk lebih cermat dalam memilih makanan dan minuman (Fadilah et al., 2021). Pentingnya penyuluhan gizi ini juga terlihat dari meningkatnya kesadaran para ibu hamil akan pentingnya peran nutrisi dalam mendukung kehamilan yang sehat. Pengetahuan yang cukup tentang gizi tidak hanya memengaruhi, tetapi juga membantu mencegah berbagai komplikasi kehamilan berisiko tinggi (Sari et al., 2021). Oleh karena itu, penyuluhan gizi merupakan intervensi yang sangat penting dan efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil serta mengurangi kejadian kekurangan asupan gizi dan komplikasi kehamilan lainnya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan dengan menggunakan leaflet yang dilakukan dengan metode tanya jawab dan diskusi kepada objek sasaran penyuluhan. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Untuk tahap pertama yaitu tahap persiapan seperti kelengkapan media yang akan digunakan seperti laptop, LCD, PPT, leaflet. Tahap kedua pelaksanaan yang merupakan jalannya suatu kegiatan dalam penyuluhan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan menanyakan kembali pada sasaran objek penyuluhan mengenai materi gizi seimbang untuk ibu hamil dan tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan untuk Memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil di PMB Ferawati Palembang. Alat yang digunakan dalam kegiatan yaitu menggunakan leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di PMB Ferawati Palembang dengan sasaran objek penyuluhan adalah ibu hamil. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Leaflet dan memiliki keuntungan dan kemudahan dalam hal mengembangkan bahan dan mempermudah dalam menjelaskan materi pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil. Hasil dan pembahasan dalam penyuluhan di PMB Ferawati Palembang ini akan dijelaskan berdasarkan tahapan-tahapan sebagai berikut :

A. Tahap Persiapan

Penyuluhan merencanakan kegiatan dengan melakukan observasi kegiatan dan media yang digunakan sebagai berikut :

1. Menyiapkan SAP, daftar hadir, materi, proyektor, laptop, PPT dan sound system.
2. Penyuluhan yang diberikan tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil.
3. Kegiatan yang dilakukan berupa memberikan informasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan.

B. Tahap Pelaksanaan

Hal utama dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang asupan gizi seimbang untuk mengantisipasi agar ibu hamil tidak kekurangan gizi pada masa kehamilan di PMB Ferawati Palembang. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengertian gizi, penyebab kekurangan gizi, dan dampak kekurangan gizi pada masa kehamilan.

Dalam penyuluhan ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu : penyuluh memberikan materi tentang gizi seimbang pada ibu hamil dengan bantuan media LCD, laptop PPT dan leaflet pada bagian ini menjelaskan tentang :

- a. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang
- b. Penyebab ibu hamil kekurangan gizi
- c. Dampak ibu hamil yang kekurangan gizi

Berdasarkan penjelasan materi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi pada masa kehamilan. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kebutuhan gizi selama masa kehamilan.

C. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap evaluasi kegiatan penyuluhan ini berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh peserta dapat mengikuti penyuluhan hingga selesai. Ibu hamil terlihat memperhatikan penyampaian materi yang diberikan dan berperan aktif, hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan dan ikut aktif dalam memberikan jawaban pada saat evaluasi penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil.

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Peserta dapat menjelaskan kembali tentang gizi seimbang untuk ibu hamil.
2. Peserta dapat menjelaskan kembali tujuan dan manfaat diberikan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil.

SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya pengetahuan asupan gizi selama hamil di PMB Ferawati Palembang. Kebutuhan gizi selama kehamilan mewujudkan ibu hamil yang sehat, dalam menjaga kesehatan selama kehamilan serta mengurangi resiko gangguan kehamilan.

SARAN

Diharapkan seluruh peserta yang mengikuti penyuluhan mampu menambah pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil. Penyuluhan ini diharapkan dapat dilakukan secara berkesinambungan guna memperluas pengetahuan tentang gizi seimbang untuk ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Mitra Adiguna yang telah memberikan dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada PMB Ferawati Palembang yang telah memberikan izin sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarasinghe, G. S., Chanchala, T., Id, A., & Mendis, V. (2022). Factors associated with early pregnancy anemia in rural Sri Lanka: Does being ' under care ' iron out socioeconomic disparities ? 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274642> Fadilah, S., et al. (2021).
- Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 34-40.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2023). Pentingnya Komunikasi Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Kehamilan. 2(2), 20-28.
- Handayani, R., & Syafitri, N. (2020). Pentingnya Asupan Nutrisi di Trimester Ketiga Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 67-73.
- Lestari, T., et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil melalui Penyuluhan. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 9(3), 56-64.
- Miele, M. J., Souza, R. T., Calderon, I. M., Feitosa, F. E., Leite, D. F., Rocha Filho, E. A., Vettorazzi, J., Mayrink, J., Fernandes, K. G., Vieira, M. C., Pacagnella, R. C., & Cecatti, J. G. (2022). Head circumference as an epigenetic risk factor for maternal nutrition. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.867727>.
- Pane, dkk. (2020). *Gizi dan Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sari, F., et al. (2021). Penyuluhan Gizi untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 12-18.
- Simbolon, D.2018. Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil. Edisi Pertama. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Wulandari, R. F., Susiloningtyas, L., & Jaya, S. T. (2021). Pendidikan Kesehatan untu Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. *Journal of Communitu Engagement in Health*, 4(1).
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Zifatama Jawara*.
- Handayani, D., Fauzia, E., & Nurjanah, A. (2022). Penanganan Gizi Buruk kepada Ibu Hamil. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 75–85. <https://doi.org/10.52263/jfk.v11i2.232>.

- Dewi, A. K., Dary, D., & Tampubolon, R. (2021). Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 135 144.<https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10413>.
- N. Irma Hartati, “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama,” *J. Pendidik. dan Prakt. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 20–30, 2019, [Online]. Available: <http://mail.stikescond.ac.id/jurnal/index.php/smart/article/view/21>.
- Kasmara, D. P., Yusman, R., Kecana, T., Sembiring, S. B., & Sembiring, E. (2023). Kie (komunikasi, informasi dan edukasi) tentang gizi ibu hamil. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 4(1), 5–9.
- Klevina, M. D., & Mathar, I. (2024). Sosialisasi Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Dan Bahaya Gizi Buruk dan Stunting Di Posyandu Desa Lembeyan Kulon. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 56–59