

Penyuluhan Pola Makan Sehat Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Bulukumba

Nursyahraeni Madika Rahman¹, Isnaeni², Rika³

¹Universitas Sipatokkong Mambo, ^{2,3}Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

Saraheni32@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Wanita hamil memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janinnya. Edukasi gizi merupakan suatu bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tanggal 3 Maret 2023 di Kantor Desa Taccorong, Kec. Ujung Bulu, Kab. Bulukumba dengan tujuan peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait pola makan sehat selama hamil. Metode yang dilakukan dengan pemberian ceramah, Demonstrasi penyajian pola makan sehat selama hamil, diskusi, dan pengumpulan *feedback*. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa ibu hamil memahami tentang pola makan sehat dibuktikan dengan peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. tentu hal ini akan lebih gampang terealisasi apabila ibu hamil telah memahami konsepnya. Konsep yang baik akan diperoleh salah satunya dengan cara memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan. Dengan memberikan pendidikan kesehatan yang baik akan mempermudah ibu hamil untuk mengadopsi pengetahuan tentang kesehatannya sehingga mampu dalam upaya menangani masalah gizi dan kesehatan keluarga dan melalui edukasi tentang pola makan sehat selama hamil ini sangat penting untuk disampaikan kepada ibu hamil karena seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, ibu hamil diharapkan mampu mengetahui tentang pola makan yang terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Pola Makan Sehat, Penyuluhan

ABSTRACT

Maternal nutritional status before and during pregnancy can affect the growth of the fetus being conceived. Pregnant women need adequate nutrition for the health of the mother and fetus. Nutrition education is a field of knowledge that enables a person to choose and maintain a diet based on nutritional science principles. This service activity was carried out on March 3, 2023 at the Taccorong Village Office, District. Ujung Bulu, Regency. Bulukumba with the aim of increasing the knowledge of pregnant women regarding healthy eating patterns during pregnancy. The method used is by giving lectures, demonstrating the presentation of healthy eating patterns during pregnancy, discussions, and gathering feedback. The results of this service show that pregnant women understand healthy eating patterns as evidenced by the participants being able to answer all questions correctly. of course this will be easier to realize if pregnant women understand the concept. One way to get a good concept is by providing health counseling/education. Providing good health education will make it easier for pregnant women to adopt knowledge about their health so that they are able to deal with nutritional and family health problems and through education about healthy eating patterns during pregnancy is very important to convey to pregnant women because along with the development of information and communication technology, pregnant women are expected to be able to know about diet which consists of the type of food, amount of food and schedule.

Keywords: Pregnant Women, Healthy Eating Patterns, Counseling

PENDAHULUAN

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Lubis, 2008) dalam (Hartono et al., 2012)

1000 hari pertama kehidupan merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun, dalam pemenuhan gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil (Puspita, 2020) Wanita hamil memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janinnya. Jika kebutuhan gizi ibu tidak tercukupi maka dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi. Namun demikian, ibu hamil seringkali tidak mengetahui adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu

hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi (Erniawati & Sulastri, 2022)

Ibu sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Adapun salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu selama masa kehamilan yaitu perlu memperhatikan makanan sehari-hari agar terpenuhi zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan jika zat gizi tidak terpenuhi maka dapat menimbulkan berbagai macam masalah yaitu dapat terjadi anemia. Anemia adalah kondisi dimana kadar HB berada dibawah normal (Asnidar, 2017) Edukasi gizi merupakan suatu bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi (Soegeng Santoso, 2008). Edukasi gizi dilakukan dalam lingkup makro dan mikro. Makro yaitu masyarakat luas, sedangkan mikro adalah keluarga atau kelompok anggota masyarakat. Pendekatan juga dapat dibagi atas pendekatan individu dan pendekatan kelompok (Destiyani, 2015 dalam (Puspita, 2020)

Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang

adadi dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Oleh sebab itu sangatlah penting bagi ibu hamil menjaga asupan nutrisinya (Erniawati & Sulastri, 2022)

Selama kehamilan setidaknya wanita membutuhkan sekitar 400 kkal dapeningkatan 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) 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 (Eliska et al., 2021)

Angka Kematian Ibu (AKI) menggambarkan tingkat kesadaran perilaku hidup sehat, status gizi dan kesehatan ibu, kondisi kesehatan lingkungan, tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, pelayanan kesehatan waktu ibu melahirkan dan masa nifas. Untuk mengantisipasi masalah ini

maka diperlukan terobosan-terobosan dengan mengurangi peran dukun dan meningkatkan peran Bidan (SGSSKalimantanSelatan & Selatan, 2015)Target AKI di tahun 2024 mencapai 183 per 100.000 KH. Angka ini masih sangat jauh dari kondisi saat ini 305 per 100.000 KH, demikian juga dengan perkiraan prevalensi balita stunting di tahun 2024 dengan target 14%, masih jauh dari kondisi saat ini 24.4% (Kemenkes RI, 2022)

Terdapat beberapa penyebab yang mempengaruhi kebutuhan ibu akan zat gizi tidak terpenuhi yaitu disebabkan karena asupan makanan yang kurang dan penyakit infeksi, ibu hamil yang asupan makanannya cukup tetapi menderita sakit maka akan mengalami gizi kurang dan ibu hamil yang asupan makanannya kurang maka daya tahan tubuh akan melemah dan akan mudah terserang penyakit. Perempuan yang mengalami kekurangan gizi sebelum hamil dan selama minggu pertama kehamilan memiliki resiko lebih tinggi melahirkan bayi yang mengalami kerusakan otak dan sum-sum tulang karena pembentukan sistem saraf sangat peka pada 2-5 minggu pertama. Ketika seorang perempuan mengalami kekurangan gizi pada trimester terakhir

maka cenderung akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (kurang dari 2500 gram), hal ini dikarenakan pada masa ini janin akan tumbuh dengan sangat cepat dan terjadi penimbunan jaringan lemak Arisman, 2004 dalam (Asnidar, 2017)

Dari hasil penelitian (Khasanah, 2020) Peningkatan berat badan ibu hamil yang kurang maupun berlebih dapat memberikan dampak bagi ibu maupun janin. Beberapa dampak apabila terjadi kenaikan berat badan berlebih pada ibu hamil adalah bayi yang dilahirkan besar sehingga beresiko untuk mengalami kesulitan selama persalinan, selain itu berat badan berlebih pada kehamilan trimester III merupakan tanda bahaya resiko terjadinya preeklampsia.

Sedangkan dampak yang terjadi pada ibu hamil yang kenaikan berat badannya kurang dari yang direkomendasikan selama kehamilan adalah resiko tidak berkembangnya janin, selain itu kurang gizi dan anemia dapat menjadi penyulit saat melahirkan

Dalam masa kehamilan ibu memasok lebih banyak nutrisi untuk bayi yang sedang berkembang. Karena, sistem pendukung kehidupan bayi yaitu (plasenta, rahim, membrane, cairan dan pasokan

darah ibu) bertumbuh selama kehamilan dan berkembang sesuai yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan yang meningkat (Azizah & Fatmawati, 2020 dalam (Nurkhayati & Sulingkar, 2021).

Peran bidan terhadap status gizi ibu hamil adalah dengan memberikan penyuluhan dan saran kepada ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang bergizi agar kebutuhan gizi ibu hamil dapat terpenuhi. Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi ibu hamil maka status gizi ibu hamil juga dapat baik yang mendukung kebutuhan ibu dan janin. (Asnidar, 2017)

Berdasarkan latar belakang terkait Angka Kematian Ibu (AKI) yang menggambarkan bahwa tingkat status gizi dan kesehatan ibu disebabkan kesadaran perilaku hidup sehat, sehingga perlu dilakukan peningkatan pengetahuan ibu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait pola makan sehat selama hamil

METODE PELAKSANAAN

Mengingat pentingnya kesehatan ibu selama hamil dalam kehidupan sehari - hari, maka perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya makanan yang sehat, khususnya tentang makanan yang dianjurkan selama hamil untuk memenuhi

status gizi ibu hamil di Desa Taccorong Kec. Gantarang, Kab. Bulukumba. Dengan menggunakan beberapa contoh kasus yang cukup aktual mengenai makanan yang dianjurkan selama hamil dan dampak yang ditimbulkan jika kekurangan nutrisi selama hamil, mereka pun diminta untuk berkomentar mengenai hal tersebut. Edukasi tentang pola makan sehat selama hamil ini sangat penting untuk disampaikan kepada ibu hamil karena seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, ibu hamil diharapkan mampu mengetahui tentang pola makan yang terdiri dari jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal.

Langkah pertama yang kami lakukan adalah tentu saja mengajukan izin dan mengkonsultasikan kegiatan penyuluhan yang akan kami laksanakan tersebut kepada pihak pemerintah Desa Taccorong, Kec. Gantarang, Kab. Bulukumba sebagai pemegang wewenang tertinggi dalam desa tersebut. Pihak pemerintah Desa menyambut gembira kegiatan penyuluhan tersebut untuk kesehatan para masyarakat di Desanya.

Adapun materi penyuluhan tersebut telah disiapkan oleh tim pengabdian yang berupa pemutaran video, bahan *pre test* dan *post test*. Materi yang disajikan dibuat

dalam bentuk leaflet dan bahan presentasi menggunakan Microsoft Power Point dengan materi tentang definisi kehamilan, pola makan (Jenis, jumlah dan jadwal) dan dampak yang ditimbulkan jika nutrisi tidak terpenuhi selama hamil. Materi disampaikan oleh Nursyahraeni Medika Rahman, S.ST., M.Keb, Isnaeny, S.ST., M.Kes dan Rika, S.ST., M.Keb yang memiliki keahlian di bidang ilmu kebidanan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil yang berdomisili di Desa Taccorong, Kec. Gantarang, Kab. Bulukumba. Oleh karena kegiatan penyuluhan ini sangat penting bagi ibu hamil, maka Pemerintah Desa mengerahkan semua ibu hamil dan suami serta tokoh masyarakat yang sedang memiliki waktu luang saat itu untuk berpartisipasi dalam kegiatan edukasi tersebut.

Dengan mempertimbangkan materi penyuluhan, khalayak yang dituju dan masalah yang ingin dipecahkan, maka metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Ceramah dan dialog interaktif

Metode yang pertama digunakan adalah dengan menyambut hangat para peserta yang hadir supaya mereka semakin antusias dalam mengikuti

kegiatan penyuluhan ini. Kami menjelaskan beberapa hal dengan metode ceramah berupa cara mengisi pree test kepada para peserta. Namun, dalam kegiatan ceramah tersebut kemudian diselipkan beberapa kesempatan dialog interaktif di mana para masyarakat, disini sebagai peserta penyuluhan, diajak untuk terlibat ikut mengomentari dan/atau membahas beberapa contoh kasus yang diberikan.

2. Demonstrasi

Metode yang kedua digunakan adalah dengan menyampaikan materi kepada para peserta dengan mendemonstrasikan penyajian makanan yang benar. Para ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti demonstrasi ini, ada yang menyiapkan kertas dan pulpen untuk mencatat beberapa hal penting yang perlu diingat. Ini menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan penyuluhan ini sangat penting untuk diketahui. Dalam demonstrasi tersebut diselipkan beberapa kesempatan dialog interaktif di mana peserta diajak untuk terlibat ikut mengomentari dan/atau membahas materi yang diberikan.

3. Diskusi

Pada kesempatan ini, para ibu hamil juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman pribadinya dan komentar serta tanggapannya mengenai pola makan sehat selama hamil. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mengomentari dan menganalisis kasus tersebut.

4. Presentasi kesimpulan

Pada kesempatan ini, beberapa peserta diminta untuk menyampaikan hal-hal apa saja yang telah dia dapatkan melalui kegiatan penyuluhan ini. Para ibu hamil juga diminta untuk menyimpulkan mengenai hal-hal apa saja yang harus mereka perhatikan berkaitan dengan pola makan sehat selama hamil. Peserta pun aktif dan sangat antusias ketika menceritakan kembali point-point penting berkaitan dengan materi yang telah didapatkan. Bahkan setelah kegiatan selesai, mereka sangat berterima kasih karena mereka merasa mendapatkan pengetahuan yang berharga mengenai pola makan sehat selama hamil, yang baru mereka ketahui dari hasil kegiatan penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan dengan langsung bertemu dengan masyarakat di Desa Taccorong, Kec. Gantarang Kab. Bulukumba. Kegiatan dilaksanakan di Kantor Desa pada tanggal 3 Maret 2023 jam 09.00 Wita – 12.00 Wita dengan jumlah peserta 30 Orang.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa ibu hamil memahami tentang pola makan sehat dibuktikan dengan peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar.

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Hartono et al., 2012) , tentu hal ini akan lebih gampang terealisasi apabila ibu hamil telah memahami konsepnya. Konsep yang baik akan diperoleh salah satunya dengan cara memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan. Dengan memberikan pendidikan kesehatan yang baik akan mempermudah ibu hamil untuk

mengadopsi pengetahuan tentang kesehatannya sehingga mampu dalam upaya menangani masalah gizi dan kesehatan keluarga (Retnaningtyas et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian (Kamaruddin et al., 2019; Oktaviani & Meyasa, 2018) bahwa karakteristik ibu hamil yang meliputi pendidikan, umur dan pengetahuan terhadap status gizi mempunyai andil yang cukup signifikan dalam mencegah terjadinya anemia. Hal ini sejalan dengan hasil rekomendasi dari penelitian (Purwaningrum, 2017) bahwa pentingnya penyuluhan kepada ibu hamil tentang pemenuhan gizi selama masa kehamilan bagi ibu hamil dalam upaya mencegah terjadinya anemia pada masa kehamilan.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Terkait Pola Makan Sehat Selama Hamil





Dokumentasi kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan tanggal 3 Maret 2023 dengan jumlah peserta 30 Orang yang terdiri atas ibu hamil, suami dan tokoh masyarakat di Desa Taccorong, Kec. Gantarang, Kab. Bulukumba. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa khususnya ibu hamil memahami tentang pola makan sehat dibuktikan dengan peserta dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Sehingga berdasarkan hasil pengabdian tersebut, edukasi tentang pola makan sehat selama kehamilan berhasil dan perlu ada keberlanjutan sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk melakukan perubahan perilaku dalam memperbaiki status nutrisi selama hamil sebagai upaya promosi kesehatan khususnya pola makan sehat selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Asnidar. (2017). Jurnal life birth. *Life Birth*, 1(April), 20–27.

Eliska, Harahap, R., & Agustina, D. (2021). *Gizi Masyarakat Pesisir*.

Erniawati, E., & Sulastri, S. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Di Desa Sopa, Kec. Kindang Kab. Bulukumba. *Jcs*, 4(1), 1–7.

<https://doi.org/10.57170/jcs.v4i1.25>

Hartono, R., Alim B, A., & Yahya, Y. (2012). Pengaruh Konseling Terhadap Pengetahuan Dan Status Gizi Ibu Hamil (Studi Korelatif Di Puskesmas Taraweang Kabupaten Pangkep). *Media Komunitas Kesehatan*, 4(Nomor. 1), 182–188.

Kamaruddin, M., Hasrawati, Usmia, S., Jusni, Misnawaty, & Handayani, I. (2019). Korelasi Antara Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester Iii. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 82–88. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i3.32>

Kemenkes RI. (2022). *Permenkes Nomor 2 Tahun 2022 tentang Petunjuk Teknis Penggunaan Dana Alokasi Khusus Nonfisik Bidang Kesehatan Tahun Anggaran 2022*. 2022.

Khasanah, Y. Y. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(6), 233. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i6.1339>

Nurkhayati, E., & Sulingkar, E. (2021). Pentingnya Nutrisi Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 1(2), 287.

- Oktaviani, O., & Meyasa, L. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Ibu Hamil terhadap Risiko Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Kereng Bangkirai. *Jurnal Surya Medika*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.33084/jsm.v4i1.348>
- Purwaningrum, Y. (2017). ISSN : 2354-5852 e-ISSN : 2579-5783 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 88–93.
- Puspita, T. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Melalui Edukasi Flipchart 1000 HPK. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 90–95. <https://doi.org/10.32763/juke.v13i2.215>
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Abdimas: Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, c, 1–23. <https://media.neliti.com/media/publications/360443-none-c9fd75ac.pdf>
- SGSsKalimantanSelatan, & Selatan, D. K. K. (2015). *Profil singkat provinsi: Kalimantan Selatan*. 13–16.