

Edukasi Gizi pada ibu hamil di Puskesmas Jongaya Kota Makassar

Fitriani¹, Amriani², Sudin Riyadi³ Juwita Rumatamerik⁴

^{1,4}Akademi Kebidanan Yapma Makassar

^{2,3} Prodi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Email : fith_rhie@ymail.com

ABSTRAK

Pemenuhan gizi ibu hamil menjadi hal yang penting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam gizi seimbang. Metode dilakukan dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada ibu hamil, dilaksanakan di Puskesmas Jongaya Kota Makassar dengan jumlah peserta 15 ibu. Evaluasi penilaian menggunakan kuisioner dengan metode pre-post test. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa dari 15 responden yang berpengetahuan baik dari 33,33% menjadi 93,33%. Dengan memberikan edukasi gizi pada ibu hamil dapat membantu dalam membuat pilihan yang bijaksana terkait gizi mereka sendiri dan pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu dan anak

Kata Kunci : Gizi, Ibu Hamil, Edukasi

ABSTRACT

Fulfilling the nutrition of pregnant women is important during pregnancy. By getting balanced and good nutrition, pregnant women can reduce health risks to the fetus and mother. Therefore, paying attention to food intake and nutrition is very important for pregnant women and their families. The aim of this community service activity is to increase pregnant women's knowledge of balanced nutrition. The method was carried out by providing education about balanced nutrition to pregnant women, carried out in the Jongaya Health Center, Makassar City with a total of 15 mothers participating. Evaluation of the assessment uses a questionnaire with the pre-post test method. The results of this community service show that of the 15 respondents who had good knowledge from 33.33% to 93.33%. Providing nutritional education to pregnant women can help them make wise choices regarding their own nutrition and ultimately contribute to improving maternal and child health.

Keywords: Nutrition, Pregnant Women, Educati

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual, faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil adalah terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak kelahiran. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Bayi BBLR mempengaruhi sekitar 20% dari kalsium, vitamin, asam folat dan energi. (Irawati, at al. 2022)

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan.

<http://jcs.aktabe.ac.id>

Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya (Pratiwi, at al 2018)

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya penurunan derajat kesehatan ibu hamil. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dipandang perlu untuk dilakukan edukasi gizi pada ibu hamil untuk meningkatkan derajat kesehatan di Puskesmas Jongaya Kota Makassar

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

Focus Grup Discussion (FGD) dengan ceramah Tanya jawab interaktif antara pengabdian dan ibu hamil yang berlangsung selama 50 menit. Jumlah ibu hamil adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Jongaya Kota Makassar dengan jumlah 15 ibu hamil. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan diberikan *pre test* dan setelah kegiatan diberikan *post test* dengan menggunakan instrument kuisioner berisi 10 pertanyaan tentang gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di Puskesmas Jongaya Kota Makassar.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Mei 2023 di Puskesmas Jongaya Kota Makassar yang diselenggarakan oleh Dosen dan Mahasiswa STIK Makassar yang bekerja sama dengan Pemerintah setempat dan Puskesmas Jongaya Kota Makassar

Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		frekuensi	%	frekuensi	%
1	Baik	2	13,33	14	93,33
2	Kurang	13	86,67	1	6,67
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel distribusi frekuensi menunjukkan hasil kegiatan *pre test* kategori pengetahuan baik yaitu 2 orang (13,33%) dan kurang 13 orang (86,67%), kemudian hasil *post test* dengan pengetahuan baik yaitu 14 orang (93,33%) dan kurang 1 orang (6,67%).





Dokumentasi Kegiatan

Gizi seimbang untuk Ibu Hamil dan ibu menyusui mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil dan menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dan ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan porsinya. (Irawati, et al, 2023)

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada BB sebelum hamil dan penambahan BB selama kehamilan, karena adanya peningkatan basal metabolisme dan pertumbuhan janin yang

<http://jcs.aktabe.ac.id>

pesat terutama pada trimester II dan III.

Utami, D., & Handayani, S. (2017).

Direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori perhari dibanding saat tidak hamil. berdasarkan perhitungan, pada akhir kehamilan dibutuhkan sekitar 80.000 kalori lebih banyak dari kebutuhan kalori sebelum hamil. Pada trimester I energi masih sedikit di butuhkan, pada trimester II energi di butuhkan untuk penambahan darah, perkembangan uterus, pertumbuhan massa mammae atau payudara, dan penimbunan lemak. Sedangkan pada trimester III energi di butuhkan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. (Ribeiro Neves et al. 2014)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukan bahwa dari 15 responden yang berpengetahuan baik dari 33,33% meningkat menjadi 93,33%. Sehingga diharapkan agar ibu dapat memenuhi kebutuhan Gizi selama kehamilan untuk mencegah komplikasi selama hamil.

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada

masyarakat, Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Prodi S1 Keperawatan, Kepala Puskesmas Jongaya Kota Makassar, Bidan Koordinator dan Bidan pelaksana serta ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, Fifiandyas. 2018. —Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan KEK Ibu Hamil. || 6(5): 370–77
- Azria, Cut Rizki, and Husnah. 2015. —Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. || Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh 1(2016): 87–92.
- Dewi, A., & Pratiwi, R. (2021). Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang di Posyandu Kemuning 2 Keturen. Jurnal Gizi Kesehatan, 5(2), 78-88
- Health, Ministry. 2016. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Pregnant and Breastfeeding Women. <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-and-nutritionguidelines-preg-and-bfeed.pdf>.
- Irawati, Anies, Agus Triwinarto, Salimar Salimar, and Irlina Raswanti. 2023. —Pengaruh Status Gizi Selama Kehamilan Dan Menyusui Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI. || Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan 26(2): 10–19. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1431>
- Pratiwi, I. G., Restanty, D. A., Mataram, P. K., & Malang, P. K. (2018). Penerapan Aplikasi Berbasis Android “Status Gizi Balita Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Bulan. Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember, 2(1), 8–14.
- Rahman, S., & Hidayat, A. (2020). Penerapan Program Edukasi Gizi di Posyandu dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita tentang

Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan*,
10(1), 45-55

Ribeiro Neves, Paulo Augusto, Andrea Ramalho, Patricia De Carvalho Padilha, and Claudia Saunders. 2014. —The Role of Prenatal Nutrition Assistance on the Prevalence of Night Blindness in Pregnant Adults. *Nutricion hospitalaria* 29(5): 1132–40.

Septiani, D., & Wijaya, A. (2019). Peran Posyandu dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dan Kesehatan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 112-122.

Suryani, N., & Cahyani, E. (2018). Pemberdayaan Posyandu sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 6(1), 23-32.

Utami, D., & Handayani, S. (2017). Pemberdayaan Posyandu dalam Memberikan Edukasi Gizi kepada Ibu Hamil dan Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 98-106.