

EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF NUTRITION FOR PREGNANT WOMEN

¹Rita Dwi Pratiwi, ²Gina Aulia, ³Anggia Sapta Oktora, ⁴Agung Prasetyo, ⁵Aina Savira, ⁶Shalma Nurmila
^{1,2,3,4,5}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Pajajaran Street No.1, South of Tangerang, 15417, Indonesia

Correspondence Email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

ABSTRACT

The most important part of a woman's life cycle is pregnancy. A pregnant woman is required to provide nutrition for her foetus, in addition for herself. During pregnancy, women need at least 400 kcal of calories. The nutritional adequacy rate of pregnant women must be sufficient and balanced. If nutrition during pregnancy is not fulfilled, it will cause malnutrition to the worst impact of imperfect fetal growth, low birth weight and fetal defects. The prevalence of Chronic Energy Deficiency due to malnutrition in pregnant women in Indonesia according to RISKESDAS 2018 was 17.3%. From these data, the prevalence of malnutrition in pregnant women is still high and the importance of pregnant women in knowing the nutrition needed during pregnancy, so a community service was held with the title "Education on the Importance of Nutrition for Pregnant Women" with the purpose that pregnant women can have knowledge and understand about the importance of nutrition needed for pregnant women. The target of this service is pregnant women and NERS students on December 27, 2020. The implementation of this community service activity was carried out by a team of lecturers from STIKes Widya Dharma Husada Tangerang and students. The method of implementing the service is carried out in 3 stages, which are the preparation stage, the implementation stage and the evaluation stage. The preparation stage includes the preparation of a contract with outreach objectives related to the place and time the counselling will be held. All materials and tools are prepared in advance by compiling proposal 2 days prior to the implementation of the counselling, for material presentation using Microsoft Power Point and video animation through Zoom meeting that has been provided. The implementation stage is counselling activities carried out by Zoom meeting. The evaluation stage includes questions and answers with the community service participants. Based on the results of the evaluation, it shows that the success of counselling about the importance of nutrition in pregnant women are 80% (Good).

Keywords : education, nutrition, pregnant woman

EDUKASI TENTANG PENTINGNYA NUTRISI IBU HAMIL

¹Rita Dwi Pratiwi, ²Gina Aulia, ³Anggia Sapta Oktora, ⁴Agung Prasetyo, ⁵Aina Savira, ⁶Shalma Nurmila
^{1,2,3,4,5}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jalan Pajajaran No.1, Kota Tangerang Selatan, 15417,
Indonesia

Correspondence Email: ritadwipratiwi@wdh.ac.id

ABSTRAK

Bagian terpenting pada siklus kehidupan wanita adalah masa kehamilan. Seorang ibu hamil diharuskan memberikan nutrisi untuk janinnya, selain nutrisi bagi dirinya sendiri. Selama kehamilan setidaknya wanita membutuhkan kalori sekitar 400 kkal. Angka kecukupan gizi ibu hamil harus cukup dan seimbang. Jika gizi selama kehamilan tidak terpenuhi maka akan menyebabkan kekurangan gizi hingga dampak terburuknya pertumbuhan janin yang tidak sempurna, berat badan lahir rendah (BBLR) serta kecacatan janin. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) dari akibat kekurangan gizi pada ibu hamil di Indonesia menurut Riskesdas Tahun 2018 sebanyak 17,3%. Dari data tersebut masih cukup tingginya prevalensi akibat dari kekurangan gizi pada ibu hamil dan pentingnya ibu hamil mengetahui nutrisi yang dibutuhkan saat kehamilan maka diadakan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Tentang Pentingnya Nutrisi Ibu Hamil” dengan tujuan diharapkan ibu yang sedang hamil dapat memahami dan mengerti tentang pentingnya nutrisi yang dibutuhkan pada ibu hamil. Sasaran pengabdian ini adalah ibu hamil dan mahasiswa NERS pada tanggal 27 Desember 2020. Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan mahasiswa. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan 3 tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi persiapan kontrak dengan sasaran penyuluhan berkaitan dengan tempat dan waktu akan dilaksanakannya penyuluhan. Semua materi dan alat dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyusun proposal SAP (Satuan Acara Penyuluhan) 2 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, untuk penyampaian materi menggunakan PPT dan video animasi melalui *Zoom meeting* yang sudah disediakan. Tahap pelaksanaan yaitu kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dengan *Zoom meeting*. Tahap evaluasi meliputi tanya jawab dengan peserta pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menggambarkan bahwa keberhasilan penyuluhan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil adalah 80% (Baik).

Kata Kunci : *edukasi, nutrisi, ibu hamil*

PENDAHULUAN

Bagian terpenting pada siklus kehidupan wanita adalah masa kehamilan. Seorang ibu hamil diharuskan memberikan nutrisi untuk janinnya, selain nutrisi bagi dirinya sendiri. Selama kehamilan setidaknya wanita membutuhkan kalori sekitar 400 kkal. Peningkatan kebutuhan tersebut setidaknya 15% dari yang dikonsumsi biasanya atau dalam keseharian. Kebutuhan tersebut 40% bagi janin dan 60% bagi ibu. Asupan nutrisi yang dikonsumsi perlu diperhatikan oleh ibu hamil. Angka kecukupan gizi ibu hamil harus cukup dan seimbang. Jika gizi selama kehamilan tidak terpenuhi maka akan menyebabkan kekurangan gizi hingga dampak terburuknya pertumbuhan janin yang tidak sempurna, berat badan lahir rendah (BBLR) serta kecacatan janin (De Seymour et al, 2019; Abu Saad et al, 2010).

Berdasarkan penelitian Pratiwi et al 2020 menyatakan wanita hamil harus fokus pada kualitas diet dan didorong untuk memilih makanan kaya nutrisi yang kaya akan makronutrien maupun mikronutrien. Mitos makan untuk berdua (ibu dan janin) harus dihilangkan, rekomendasi gizi seimbang disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi selama hamil sesuai dengan indeks

massa tubuh ibu sebelum hamil (Pratiwi et al, 2020).

Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) dari akibat kekurangan gizi pada ibu hamil di Indonesia menurut Riskesdas Tahun 2018 sebanyak 17,3% (Riskesdas, 2018). Dari data tersebut masih cukup tingginya prevalensi akibat dari kekurangan gizi pada ibu hamil dan pentingnya ibu hamil mengetahui nutrisi yang dibutuhkan saat kehamilan maka diadakan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Tentang Pentingnya Nutrisi Ibu Hamil” dengan tujuan diharapkan ibu yang sedang hamil dapat memahami dan mengerti tentang pentingnya nutrisi yang dibutuhkan pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian ini adalah ibu hamil pada tanggal 7 Januari 2021 pukul 10.00-selesai. Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan mahasiswa.

Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan 3 tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi persiapan kontrak dengan sasaran penyuluhan berkaitan dengan tempat dan waktu akan dilaksanakannya penyuluhan. Semua materi dan alat

dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyusun proposal SAP (Satuan Acara Penyuluhan) 2 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan, untuk penyampaian materi menggunakan PPT dan video animasi melalui *Zoom meeting* yang sudah disediakan. Tahap pelaksanaan yaitu kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dengan *Zoom meeting*. Tahap evaluasi meliputi tanya jawab dengan peserta pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan edukasi ini berlangsung dengan lancar. Suasana saat kegiatan penyuluhan berlangsung menyenangkan, aman dan nyaman serta peserta antusias melakukan tanya jawab dengan pemateri edukasi.

Menedukasi dan mendukung wanita selama kehamilan dalam membuat pilihan makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan mereka dan kebutuhan janin yang sedang tumbuh akan membantu awal pola hidup yang sehat. Konsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang dari periode prakonsepsi sangat penting untuk memastikan kesejahteraan ibu dan hasil kehamilan yang baik. Beberapa nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu protein, karbohidrat, asam folat, zat besi, kalsium, lemak, serat dan vitamin (Ula, 2020).

Adanya penyuluhan ini membantu peserta memahami pentingnya nutrisi bagi ibu hamil, hal tersebut didapatkan dari hasil evaluasi tanya jawab peserta dengan pemateri. Banyak peserta menanyakan hal-hal yang belum mereka ketahui dan mereka puas dan paham setelah mendapatkan penjelasan dari pemateri. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menggambarkan bahwa keberhasilan penyuluhan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil adalah 80% (Baik). Berikut beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Proses penyuluhan melalui *zoom meeting*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan ini membantu peserta memahami pentingnya nutrisi bagi ibu hamil, hal tersebut didapatkan dari hasil evaluasi tanya jawab peserta dengan pemateri. Banyaknya peserta yang bertanya dan paham setelah mendapatkan penjelasan dari pemateri. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan menggambarkan bahwa

keberhasilan penyuluhan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil adalah 80% (Baik).

Saran

Selanjutnya dapat dilakukan penyuluhan nutrisi pada ibu menyusui dan bayi agar derajat kesehatan masyarakat meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Saad K, et al. 2010. Maternal nutrition and birth outcomes. *Epidemiologic Reviews*. 32:5–25.
- De Seymour, et al. 2019. Nutrition in pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 29(8), 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.04.009>.
- Pratiwi et al, 2020. Gizi Dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Journal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*. 5(1):20-24.
- Ula, Z. 2020. Pentingnya Nutrisi Bagi Ibu Hamil. URL: <https://stikessurabaya.ac.id/2019/03/18/pentingnya-nutrisi-bagi-ibu-hamil/>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2020.