



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol. 3, No. 2,

November 2022, Hal. 186-191

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

INDEPENDENT NUTRITION SOLUTIONS FOR PREGNANT WOMEN

Putri Handayani*, Holiday, Muayah, Tine Yasa Kanani, Anisa Nurbaeti, Almanda Hazia, Azalia Muhazzalin

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.
Corresponding email: putrihandayani@wdh.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy is a decisive period for the quality of growth and development of children who are born, during pregnancy greatly determines the condition of the fetus in the womb. Nutritional needs during pregnancy have an important role in the condition of the mother and fetus. Pregnant women who have poor nutrition. The purpose of this service is to increase knowledge about pregnant women's nutrition. The method uses discussion and demonstration. The participants of this activity were pregnant women in Pondok Chili village, Pamulang district, south Tangerang. The results showed that there was an improving knowledge for pregnant women and could make menus related to balanced nutrition during pregnancy.

Keywords : *pregnancy, nutrition, knowledge*

SOLUSI GIZI MANDIRI PADA IBU HAMIL

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan periode yang menentukan untuk kualitas tumbuh kembang anak yang dilahirkan dimana pada masa kehamilan sangat menentukan keadaan janin dalam kandungan. Kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan memiliki peran penting pada kondisi ibu dan janin pada ibu hamil yang memiliki gizi yang kurang. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil, Metode yang digunakan dalam pengabdian yaitu penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi serta pendemonstrasian. Peserta kegiatan yaitu ibu hamil di desa pondok cabe, Kecamatan Pamulang, Tangerang selatan. Hasil Kegiatan didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil serta dapat melakukan pembuatan menu terkait gizi seimbang pada masa kehamilan.

Kata Kunci : *kehamilan, gizi, pengetahun*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan ukuran yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dalam pemenuhan gizi seimbang perlu memperhatikan keanekaragaman pangan, prinsip hidup bersih, memperhatikan asupan nutrisi dan juga tingkat kenaikan berat badan dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Gizi mandiri pada ibu hamil adalah solusi untuk ibu hamil yang kekurangan gizi pada saat kehamilannya. Risiko yang paling banyak ditimbulkan dari permasalahan kurangnya gizi pada ibu hamil adalah bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) atau kurang dari 2500 gram atau lahir prematur. Penambahan kebutuhan gizi selama hamil setiap harinya ditambah sesuai dengan usia kehamilan. Hal ini dikarenakan tubuh memerlukan nutrisi lebih untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh janin. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat 15% dibandingkan dengan kebutuhan normal.

Menurut WHO (2019) angka kematian ibu (AKI) di dunia ada sebanyak 303.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 angka kematian ibu di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup dengan kasus sebesar 14.623 kasus. Berdasarkan data Direktorat Kesehatan Keluarga, Angka Kematian Ibu (AKI) di provinsi Banten tahun 2019 yaitu 212 kasus, dan pada tahun 2020 sebanyak 242 kasus. Namun dibandingkan periode September 2020 dengan September 2021, kasus kematian ibu di provinsi Banten mengalami penurunan dari 184 kasus menjadi 129 kasus.

Dengan memperhatikan pola kebutuhan gizi pada ibu hamil dari mulai trimester kesatu, trimester kedua, dan trimester ketiga dapat mencegah adanya risiko yang didapat ketika ibu hamil kekurangan gizi. Risiko tersebut antara lain: kekurangan energi kronik (KEK), stunting, perkembangan otak tidak sempurna, Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat (PJT), prematur, anemia, gizi

buruk, ketidaksempurnaan organ tubuh bayi, rentan akan penyakit. Pemenuhan gizi pada ibu hamil juga merupakan usaha untuk memberikan nutrisi pada 1000 Hari Pertama Dalam Kehidupan (HDPK) dimulai dari masa konsepsi hingga usia 2 tahun.

Selama masa kehamilan, pastikan ibu mengonsumsi cukup makronutrien seperti karbohidrat, lemak, dan protein, selain itu perlu juga konsumsi makanan dan minuman kaya vitamin dan mineral yakni zat besi, kolin, magnesium, yodium, zinc, vitamin A, vitamin B, dan vitamin D. selain itu melakukan pemeriksaan rutin tidak kalah penting dalam upaya untuk pemenuhan gizi pada ibu hamil agar dapat dipantau apakah sudah sesuai dengan standar pemenuhan gizi pada ibu hamil atau belum sehingga dapat melakukan penanganan apabila ditemukan ketidakseimbangan nutrisi yang didapat ibu hamil.

Gizi yang dimaksud dalam pemenuhan kebutuhan ibu hamil adalah makronutrien, mikronutrien dan vitamin. Makronutrien merupakan nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein (75-100 gram atau 2-3 porsi) dan lemak.

Pada mikronutrien merupakan komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral yaitu kalsium (1000 miligram), asam folat (600-800 mikrogram), zat besi (27 miligram). asupan gizi pada ibu hamil akan memenuhi kebutuhan yang diperlukan tubuh selama masa kehamilan.

Manfaat pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil antara lain: memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin, mencapai status gizi ibu dalam batas normal, membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu, mengatasi permasalahan dalam masa kehamilan, memperoleh energi yang cukup untuk menyusui setelah melahirkan.

Anjuran pemenuhan gizi antara lain: membatasi makanan mengandung garam tinggi, minum air mineral lebih banyak (2-3 liter per hari atau 8-12 gelas per hari), membatasi konsumsi kafein, menghindari makanan yang diawetkan, menghindari makanan yang dimasak kurang matang, membatasi makanan mengandung gas, membatasi minuman ringan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan gizi pada ibu hamil antara lain: jumlah asupan

makanan, beban kerja atau aktivitas, penyakit yang diderita atau penyakit menurun, infeksi, pendapatan keluarga atau ekonomi, pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil dari trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga di wilayah kerja PMB Tine Yasa Kanani di Pondok Cabe Tangerang Selatan. Waktu kegiatan yaitu 13 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d selesai. Metode penyuluhan yang digunakan pada kegiatan ini yaitu ceramah dan diskusi, dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Kegiatan ini berupa kegiatan edukasi pada masyarakat melalui penyuluhan kepada ibu hamil di wilayah kerja PMB

Tine Yasa Kanani Pondok Cabe Tangerang Selatan. Dilakukan dengan melakukan kunjungan ke daerah tersebut dengan memberikan materi edukasi tentang solusi gizi pada ibu hamil dengan menggunakan leaflet pada tanggal 13 Oktober 2022.



Gambar 2. Leaflet penyuluhan

Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan, yang mana setelah dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegiatan ibu hamil mengetahui cara mengatasi kurangnya gizi pada saat kehamilan yaitu dapat didapatkan melalui konsumsi tablet asam folat, jahe, anekaragaman

makanan dan cukup kalori dan protein dengan menerapkan program umum gizi seimbang sehingga ibu hamil tidak lagi merasakan khawatir terhadap bayinya karena kekurangan gizi.



Gambar 2. Tim kegiatan penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini mengambil lokasi di wilayah kerja PMB Tine Yasa Kanani Pondok Cabe Tangerang Selatan. Sebelum tim pengabdian masyarakat turun ke lapangan tim terlebih dahulu membuat proposal kegiatan. Kegiatan ini juga diterima sangat baik oleh warga sekitar kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d selesai.

Kemudian dilakukan evaluasi kegiatan yang mana setelah dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan kegiatan ibu hamil mengetahui cara solusi gizi mandiri

pada ibu hamil yaitu dengan keanekaragaman makanan dan cukup kalori protein dengan menerapkan program umum gizi seimbang sehingga ibu hamil tidak lagi mengalami kekurangan gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada saat melakukan kegiatan dengan judul solusi gizi mandiri pada ibu hamil masyarakat sangat antusias ketika materi disampaikan oleh tim karena menggunakan leaflet yang membuat masyarakat memberikan dampak positif saat tim sedang menyampaikan materi masyarakat terutama untuk ibu hamil lebih mudah memahami apa yang telah disampaikan oleh tim pada saat memberikan materi.

Saran

Saran dari tim adalah perlu dilakukannya kegiatan yang sama agar masyarakat memiliki bekal tentang kesehatan yang mendasar perlu juga dilakukan penyuluhan kesehatan dan pelayanan kesehatan di lingkungan setempat dan perlu dukungan dari berbagai pihak agar kegiatan menjadi lebih lancar di kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bidan Tine Yasa Kanani beserta tim PMB, ketua LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang telah mendukung dalam memberikan fasilitas kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga bisa berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. 2014. *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M. B. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. edisi 2. Jakarta : EGC
- Jayanti, Ega N. 2014. *Hubungan Antara Pola Asuh Gizi dan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita Usia 6-24 Bulan (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Randuagung Kabupaten Lumajang Tahun 2014)*. Skripsi. Universitas Jember.
- Mitayani; Sartika, Wiwi. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Cetakan 1. Jakarta: Tim.
- Nadiyah, et al. 2019. 'Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Untuk Normalisasi Dan Pemeliharaan

Kadar Hemoglobin'. *Jurnal Abdimas*. 6(1): 16-21.

Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama