

Edukasi Nutrisi Ibu Hamil Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi

Retno Palupi Yonni Siwi[✉], Erma Retnaningtyas¹, Anggrawati Wulandari¹, Miftakhur Rohmah¹, Riza Tsalatsatul Mufida¹, Nita Dwi Astikasari¹, Ariesta Brinawaty Putri¹, Cicin Amalia Khusna¹, Dhanik Rita Widhiatuti¹

¹ Program Studi Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIK STRADA Indonesia, Kediri

Korespondensi: palupi@iik-strada.ac.id, +62 822-4551-1471

Diterima: 2 Juni 2023

Disetujui: 13 Juli 2023

Diterbitkan: 18 Juli 2023

Abstrak

Latar belakang: Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya nutrisi ibu hamil untuk tumbuh kembang optimal bayi adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat baik secara individu maupun kelompok. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya nutrisi ibu hamil untuk tumbuh kembang optimal bayi. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Badegan Kabupaten Ponorogo dengan melakukan pretest, memberikan edukasi kepada ibu hamil dan memberikan post-test. **Hasil:** Dari 20 responden, sebelum diberikan edukasi sebagian besar pengetahuan responden dalam kategori cukup yaitu 11 responden (58,3%), setelah diberi edukasi, hampir seluruh responden pengetahuannya dalam kategori baik, yaitu 18 responden (91,7%). **Kesimpulan:** Edukasi tentang pentingnya nutrisi ibu hamil untuk tumbuh kembang optimal bayi sangat efektif sehingga pengetahuan responden baik. Kerjasama dengan pihak-pihak terkait sangat penting dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil secara holistik.

Kata kunci: ibu hamil, nutrisi, pengetahuan, tumbuh kembang

Abstract

Background: To increase public knowledge and understanding of the importance of nutrition for pregnant women for optimal growth and development of babies is to provide counseling to the community both individually and in groups. **Objective:** This community service aims to increase public knowledge and understanding of the importance of nutrition for pregnant women for optimal growth and development of babies. **Method:** This community service was carried out in Badegan Village, Ponorogo Regency by conducting a pretest, providing counseling to pregnant women, and giving a post-test. **Result:** Of the 20 respondents, before being given knowledge counseling, most of the respondents were in the sufficient category, namely 11 respondents (58.3%), after being given counseling, almost all of the respondents' knowledge was in the good category, namely 18 respondents (91.7%). **Conclusion:** Counseling about the importance of nutrition for pregnant women for optimal growth and development of babies is very effective so the knowledge of the respondents is good. Collaboration with related parties is very important in efforts to improve the health of pregnant women holistically.

Keywords: pregnant women, nutrition, knowledge, growth and development

PENDAHULUAN

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 aneka ragam 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 [1]. Selama kehamilan, kenaikan berat badan ibu mempengaruhi pertumbuhan janin. Ukuran neonatus yang relatif kecil saat lahir disebabkan pertumbuhan yang buruk dan pendeknya usia kehamilan, dan hasil yang paling tidak baik terjadi pada bayi yang paling matang. Rendahnya berat badan pada waktu kehamilan biasanya dikaitkan dengan peningkatan risiko

kelahiran prematur, sedangkan rendahnya berat badan ibu pada kehamilan trimester kedua dan ketiga terbukti berhubungan dengan risiko kelahiran prematur spontan [2].

Hasil pendataan Pemantauan Wilayah Setempat (PWS) KIA ibu hamil di Desa Badegan kecamatan badegan terdapat 20 ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil belum mengetahui secara jelas tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi, tanda bahaya kehamilan dan cara mengatasi ketidaknyamanan fisiologis pada ibu hamil sehingga dari 20 ibu hamil 8 diantaranya mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK). Kondisi ini cukup memprihatinkan sehingga perlu diberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya nutrisi bagi ibu hamil untuk mengoptimalkan tumbuh kembang bayi dalam kandungan.

Kurangnya kesadaran tentang pentingnya gizi ibu akan berdampak pada kurangnya upaya yang dilakukan untuk pencegahan stunting. Kondisi ini akan berlanjut sampai dengan kelahiran anak hingga mengalami pertumbuhan. Anak yang bertubuh pendek dianggap wajar dan tidak berdampak dalam perkembangan anak selanjutnya sehingga dianggap tidak memerlukan penanganan khusus [3]. Salah satu upaya untuk mencegah kejadian abortus, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan [4].

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 20 ibu hamil di Desa Badegan Kabupaten Ponorogo pada tanggal 8 Maret 2023. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil menggunakan leaflet tentang nutrisi ibu hamil untuk tumbuh kembang optimal bayi, dengan memberikan pertanyaan *pre-test* dan pertanyaan *post-test*.

Tahap persiapan meliputi kegiatan survei tempat pengabdian kepada masyarakat yaitu di Desa Badegan Kabupaten Ponorogo, permohonan ijin pengabdian kepada masyarakat kepada Kepala Puskesmas Badegan dan Kades Badegan, pengurusan administrasi (surat menyurat) dan persiapan alat dan bahan serta akomodasi, persiapan ke tempat untuk kegiatan edukasi kesehatan menggunakan salah satu rumah kader kesehatan. Tahap kegiatan edukasi, meliputi pembukaan dan perkenalan dengan Bapak Kades Badegan serta ibu-ibu hamil yang menjadi sasaran kegiatan, pemberian kuesioner *pre-test*, edukasi mengenai “Nutrisi Ibu hamil untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi” menggunakan proyektor dan memberikan leaflet, sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta. Tahap penutupan meliputi pemberian *souvenir* bagi peserta, melakukan *post-test*, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan mengikuti setiap kegiatan pengabdian dengan antusias yang dibuktikan dengan berjalannya diskusi hangat selama pemberian materi. Keseriusan partisipan dalam memperhatikan dan mendengarkan materi juga ditunjukkan saat pemaparan materi (Gambar 1).



Gambar 1. Pemaparan materi edukasi ibu hamil

Edukasi dengan strategi pemberian permainan sederhana dan pemberian gift berupa souvenir juga dapat memicu minat partisipan (Gambar 2).



Gambar 2. Permainan dalam pemaparan materi

Antusiasme para partisipan semakin besar saat dilakukan kuis berhadiah dan adanya pembagian souvenir sebagai kenang-kenangan dari Tim Pengabdian (Gambar 3).



Gambar 3. Pemberian souvenir dan foto bersama

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemeriksaan kesehatan, edukasi mengenai nutrisi ibu hamil untuk optimalkan tumbuh kembang bayi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian nutrisi ibu hamil, macam-macam kebutuhan nutrisi ibu hamil trimester 1-3, tanda gejala kurangnya nutrisi pada ibu hamil, akibat yang ditimbulkan karena kekurangan nutrisi pada ibu. Hal tersebut terbukti dari rekap hasil kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebelum diberikan edukasi, hampir setengah

responden sebanyak 9 peserta dengan pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi partisipan sebanyak 11 orang mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik (Tabel 1). Peningkatan pengetahuan ini sudah diduga dari antusias partisipan dalam mengikuti kegiatan.

Tabel 1. Pengetahuan partisipan

Pengetahuan <i>pre-test</i>	Pengetahuan <i>post-test</i>					
	Baik (80-100)		Cukup (50-79)		Kurang (<50)	
	n	%	n	%	n	%
Baik (80-100)	9	45	0	0	0	0
Cukup (50-79)	9	45	2	10	0	0
Kurang (< 50)	0	0	0	0	0	0

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui tehnik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup lebih sehat [5].

Informasi tentang kesehatan pada ibu hamil khususnya mengenai stunting dan pola pemberian nutrisi selama kehamilan juga dipengaruhi oleh akses informasi yang tersedia. Jarak antara tempat tinggal ke pelayanan kesehatan sebagai pemberi informasi perlu diperhatikan [6]. Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizinya, karena pengetahuan yang baik terkait dengan penyediaan dan pemilihan menu yang seimbang [7]. Status gizi ibu hamil tersebut sangat mempengaruhi keadaan kesehatan dan perkembangan janin. Gangguan pertumbuhan yang terjadi dalam kandungan dapat menyebabkan berat badan lahir rendah sehingga mempunyai risiko lebih tinggi untuk menjadi stunting [8].

Faktor gizi ibu selama kehamilan merupakan penyebab tidak langsung yang paling berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan kondisi gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami *intrauterine growth retardation* (IUGR) sehingga bayi tersebut akan lahir dengan kondisi kurang gizi dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan [9]. Kekurangan gizi pada usia dini meningkatkan angka kematian bayi dan anak, menyebabkan penderitanya mudah sakit, kurangnya kemampuan kognitif, dan memiliki postur tubuh yang tidak maksimal saat tumbuh dewasa [10]. Faktor gizi salah satunya pada ibu hamil yaitu KEK, dimana seperti penelitian yang dilakukan di Madiun, diketahui ibu hamil dengan KEK mempunyai risiko 8,24 kali lebih besar melahirkan bayi dengan BBLR yang akan berdampak stunting pada anak di masa akan datang [11].

Sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kejadian anemia dan KEK pada ibu hamil terhadap BBLR [12]. Pemenuhan kebutuhan nutrisi berkaitan erat dengan tinggi rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil termasuk tentang gizi sangat penting agar ibu hamil lebih memperhatikan kondisinya saat hamil terutama makanan yang dikonsumsi untuk mencegah kejadian stunting [13]. Selain tentang pemenuhan gizi, ibu juga perlu mengetahui tentang bagaimana penyiapan makanan dengan benar agar zat gizi dan kebersihannya terjaga dengan baik [14]. Pentingnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil dan bagaimana menyiapkan makanan yang benar dapat diperoleh dari petugas kesehatan (bidan) saat dilakukan kelas ibu hamil [15].

Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, nifas, serta bayi baru lahir. Dengan adanya kelas ibu hamil, ibu dapat mengetahui tentang pengaturan gizi saat hamil yang secara langsung meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting [16].

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi nutrisi pada ibu hamil terbukti meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi pada untuk tumbuh kembang optimal bagi bayi dalam kandungan.

REKOMENDASI

Melaksanakan dan mengembangkan kegiatan serupa secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai masalah-masalah kesehatan lainnya. Kegiatan tidak hanya dalam bentuk edukasi atau penyuluhan, namun dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan lain seperti pelatihan atau pendampingan dalam pembuatan menu gizi seimbang pada ibu hamil trimester 1, 2, dan 3. Selain itu, juga mengadakan kerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan profesi lain (dokter spesialis kandungan, ahli gizi) dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil secara holistik

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Badegan, bidan koordinator, kepala Desa Badegan, serta para ibu hamil yang telah ikut serta dalam mensukseskan acara pengabdian kepada masyarakat ini..

REFERENSI

- [1] Retnaningtyas E, Kartikawati E, Nilawati D. Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi

mengenai kebutuhan nutrisi ibu hamil. *ADI Pengabdian Kpd Masy* 2022; 2: 19–24.

- [2] Laili U, Andriyani RAD. Pengaruh Status Nutrisi Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan. *Menara Med*; 3.
- [3] Ekayanthi NWD, Suryani P. Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *J Keschat* 2019; 10: 312–319.
- [4] Fahmi ZY. Indeks Massa Tubuh Pra-Hamil Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah. *J Ilm Keschat Sandi Husada* 2020; 9: 842–847.
- [5] Iskandar S, Indaryani I, Assyura IA, et al. Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. *J Pengabdian Masy Bumi Raflesia* 2021; 4: 461–468.
- [6] Agritubella SM, Delvira W. Efektifitas poster pola diit 1000 hari pertama kehidupan (HPK) terhadap pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam pencegahan stunting di Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *J Endur* 2020; 5: 168–179.
- [7] Sukmawati S, Hendrayati H, Chaerunnimah C, et al. Status gizi ibu saat hamil, berat badan lahir bayi dengan stunting pada balita usia 06-36 bulan di Puskesmas Bontoa. *Media Gizi Pangan* 2018; 25: 18–24.
- [8] TRISYANI K, Fara YD, Mayasari AT. Hubungan faktor ibu dengan kejadian stunting. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)* 2020; 1: 189–197.
- [9] Pratiwi IG. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *J Pengabdian Masy Sasambo* 2020; 1: 62–69.
- [10] Alfarisi R, Nurmalasari Y, Nabilla S, et al. Status gizi ibu hamil dapat menyebabkan kejadian stunting pada balita. *J Kebidanan Malahayati* 2019; 5: 271–278.
- [11] Tempali SR, Sumiaty S. Peranan Edukasi Bidan dalam Mencegah Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Provinsi Sulawesi Tengah. *J Bidan Cerdas* 2019; 1: 82–86.
- [12] Retnaningtyas E, Siwi RPY. Analisis Kejadian Anemia Dan Kek Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Bblr Di Rsud Gambiran Kediri. In: *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)*. 2020, pp. 1073–1080.
- [13] Suryani S, Nadia N. Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nurs Care Heal Technol J* 2022; 2: 37–47.
- [14] Rosyida DC, Hidayatunnikmah N, Marliandiani Y. Pendampingan Penerapan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita Guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak. *To Maega J Pengabdian Masy* 2021; 4: 187–195.
- [15] Hayat F, Arifiati N, Permatasari TAE. Peran Dukungan Suami dan Faktor Lainnya terhadap Pemanfaatan Pelayanan Gizi oleh Ibu Hamil dengan Risiko Kurang Energi Kronis (KEK). *J Keperawatan Silampari* 2021; 5: 125–133.
- [16] Nurvembrianti I, Purnamasari I, Sundari A. Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *J Inov Terap Pengabdian Masy* 2021; 1: 50–55.